

周易与饮食文化

王子辉 著

陕西人民出版社



饮食的易学解读

(序一)

费秉勋

王子辉先生在饮食文化研究方面是颇有名气的。我和子辉先生都是蓝田人，因此也引为自豪。人们知道蓝田，是因为这里出玉。当然蓝田还有辋川、水陆庵，有蓝田猿人，有牛才子，都是蓝田人乐于向外人称道的。蓝田出名的还有所谓“杓杓客”，即烹调师。蓝田人常说：从钓鱼台国宾馆，到西安的人民大厦、丈八沟，哪一家的厨房不是蓝田人当炉头！从中央首长到陕西省市领导的小灶，哪一个不是蓝田人掌杓！但我对此并不十分看重。易传曰：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”掌杓者再出名，终究是形下之技，蓝田人中终于有王子辉出来作饮食文化研究，把蓝田人善于操持之技艺，升华为形



上之道，这是很值得骄傲的。

子辉先生已经出版了20多本谈饮食的书，又经常到全国各地参加饮食烹饪学术会议，现在他又写了一本《周易与饮食文化》的大著，因我对易学略有涉猎，要我写序。我读了这部书稿，甚为钦佩，认为如果他没有对饮食文化多年研究的基础，是绝难写出这样一本书的。当然，如果他没有对《周易》作深入学习和研究，也是绝难把易学与饮食烹饪学密切结合起来的。

《周易》是中国文化的总纲，这一点，现在的一般人都不大能够理解了，原因是现在的学术，尤其是科技，大部分的渊源是西学。但只要是纯中国文化，就不可能与易学割断关系。如中医、中国哲学、道教、书法、国画、武术等等，哪一门能与易学无关呢？所以中国古代的学者、文化人，没有不熟知《周易》的。中华民族是一个古老民族，而且一从蛮荒进入文明，就非常注意饮食。起码在三千多年前的殷商时代，烹饪之学就成为很有地位的学问。三千多年来，中国饮食文化仍在不停地发展。所以，中国的饮食及饮食文化，在世界上是独一无二的。无疑的，中国的饮食文化是纯中国文化，因此研究中国饮食文化不与《周易》挂钩，终究是游谈无根。可惜国内一直还没有人做这样的工作。现在子辉先生这样做了，而且完成的是一部皇皇大著，所以我要发自内心地向他祝贺。

《周易与饮食文化》不但把中国饮食文化追溯到《周易》哲学和宇宙观，而且深入到卦爻以探究饮食文化各个层面的问题，如民以食为天、阴阳平衡、饮食有节、应时顺气、鼎中之变、五味调和、饮食礼仪、饮食美学、餐饮经营管理等等。《周易与饮食文化》还广泛援引各个时代各种古籍中关于饮食



的论述与实践记载，所以变一个角度看，这又是一部中国的饮食文化史。这本书的文化意义是不言而喻的。

这本书自然也有可以挑剔之处，就是有些卦辞、爻辞被多次引用，略有重复之感。对于一部筌路褴褛的著作，这些地方都是不必苛求的。

2003年3月30日于陋斋

(二)

普照林



一部独辟蹊径的书

(序二)

林则普

记得是 20 世纪 80 年代在原商业部饮食服务局工作时，认识了西安的王子辉先生。他当时是西安烹饪研究所和西安烹饪技术培训站的负责人，并集中精力于饮食烹饪研究上。子辉先生文思缜密，眼界开阔，常发表些与众不同的见解，有些虽系一家之言，可却对人多有启发。

最近几年，他将饮食文化研究与中国传统文化的源头活水《周易》紧密联系起来，先是撰写出“和是中国烹饪审美文化的精髓”、“和是中国饮食文化根本之道”等文章发表，现又撰写了《周易与饮食文化》一书准备出版，嘱我写几句话作序。



我翻了他给我的目录和部分文稿，开始还以为他找错了人。因为这本书章章与《周易》有关，而我恰恰在这方面是个不入流的“易”外人。当然，好在像我这样年龄的人曾受过中国传统文化的熏陶，而且长期从事商贸与饮食服务业管理和研究工作，现在又涉猎到饮食文化研究，同子辉先生的大作还算有一点关系，所以也就贸然应允了。

中国饮食文化源远流长，博大精深。如何正确认识中国饮食文化，如何揭示中国饮食之道的真谛，如何使中国饮食和饮食文化为子孙万代身心健康作出应有贡献，已经成为当今不少有识之士探索的重要课题，然而却也是时下都在说而又很难说好和很难说透的题目。子辉先生的《周易与饮食文化》是一部独辟蹊径的好书，它不仅阐述了《周易》与中国饮食文化不同层面的内在联系，探讨了膳食平衡、鼎中之变、五味调和等中国饮食的辩证思维和烹饪科学原理，同时，将养生方术与生命科学、和谐统一与饮食美学、易学义理与餐饮经营管理等等，分别嫁接为一个有机整体，做了大胆而有益的探索。可谓是以新的研究方法、新的研究视角，开拓出一个新的研究领域，焕发出中国传统文化的活力与青春。这对于饮食文化研究者来讲，显然是一种新的课题，而对于烹饪工作者和餐饮经营管理者来讲，更有着极为重要的启示和现实应用的指导意义。

子辉先生这本书，不乏创识和真知，但文中牵强、粗疏之处，亦恐怕在所难免。这自然是很正常的。我以为对于研究者来说，提出问题比解析和回答问题更为重要。因为提出问题本身，就具有别开生面之效和破旧立新之功。但愿子辉先生的这



周易与饮食文化

部著作能受到各界人士，尤其是烹饪界、餐饮界和热心于中国饮食文化研究的朋友们的关注与欢迎。

2003年6月于北京

(作者为中国烹饪协会烹饪文化研究会会长)



引 言

20 世纪 90 年代在中国悄然兴起的“国学热”中，一个偶然的机 会，我惊奇地发现被西方国家称之为“东方圣经”、被东方国家称之为“天书”的《易经》所研究的内容、方法和理论，尤其是《易经》的核心思想——持中守正的“中和”观，竟与我从事中国饮食文化研究的理论、方法和思维有很多相似之处。于是，我自此开始研究《易经》。经过两三年的学习和研究，先后撰写出了《和是中国烹饪审美文化的精髓》、《和是中国饮食文化的根本之道》两篇论文，分别被邀于 1994 年中国烹饪协会在黄山召开的“第二届中国烹饪学术研讨会”上和 1995 年台湾中国饮食文化基金会在台北召开的“第四届中国饮食文化学术研讨会”上演讲，在与会专家学者中引起很大反



响，使我对《易经》深入研究的兴趣和信心大增。《周易与饮食文化》这本书就是在此背景下开始撰写的。

“周易与饮食文化”这样新颖而富学术魅力的概念和论题，实际上是能否把易学精神、易学思维、易学义理贯彻到饮食烹饪中去，使饮食烹饪理论拥有新的研究视角，又不乏新的逻辑思维，更能衍生出新的创造性课题。整理、挖掘《周易》所蕴含的优秀文化基因，并结合当代社会实践灵活运用，这对于弘扬中国传统文化，加强物质文明和精神文明建设都具有重要的历史意义和现实意义。

是书正是本着这一精神和价值理念，遵循古为今用、推陈出新和“善易者不占”的实学之风，摈弃迷信，倡导科学，注重运用，将中国饮食文化与《周易》精神、思维、义理与应用结合起来，从生命科学的视野透视《周易》所潜藏的饮食之道和具体烹制之方，揭示中国传统饮食之道的真谛，为中华民族子孙万代的身心健康作出应有的贡献。具体而言，这本书主要从生生之谓易、阴阳平衡、水火相济、阴阳五行、和与同异、持中守正、保生尽年、立人之道、和谐统一、八卦精神诸多方面，阐述了《周易》与中国民以食为天、饮食养生、鼎中之变、五味调和、风味流派、酒道酒德、饮茶之道、饮食礼仪、饮食审美、经营管理等饮食文化的内在联系；探讨了阴阳学说乃中华民族养生文化的理论渊源；揭示了“水火相济”既是中国饮食之道的发端，又是中国烹饪的基本原理；肯定了阴阳平衡、鼎中之变、五行生克、和与同异等所具有的辩证思维和科学原理。并将传统养生方术与生命科学、和谐统一与饮食审美、易学义理与餐饮经营管理等分别嫁接为一个有机整体，为在新世纪焕发中国传统优秀文化的活力与青春，做了大胆而有

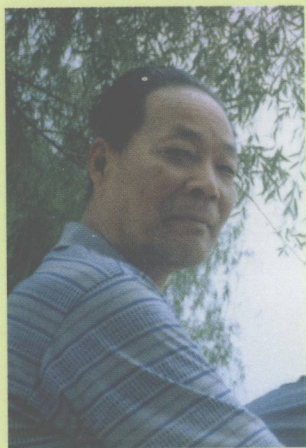


益的尝试。

《周易与饮食文化》在编写过程中，突出了实用性和适用性原则，即以从事饮食文化研究、教学、餐饮经营管理和高级烹饪工作者为对象，内容选择相对易见而集中，论述尽量深入浅出，显白易读，力求科学性、知识性和可读性相结合，即便是没有深入学习过《易经》的人也能读通易懂，从中得到一定的启迪。考虑到要给读者一个相对系统的知识体系，本书兼顾了整个内容的完整性和各个章节的内在逻辑一致性。同时针对广大饮食文化工作者要求，本书突出其“文化性”，即从“文化”角度进行阐述，增强“文化”内涵，突出“文化”特点。笔者确信，此书的社会价值必在实践应用中得到印证。

作者

2003年3月于西安金桥花园五味斋



作者简介

王子辉，生于西安市蓝田县，毕业于陕西师范大学中文系。教过书，做过工运宣传教育工作。20世纪70年代后期从事饮食文化研究，先后任原商业部西安烹饪技术培训站站长、西安烹饪研究所所长、研究员和西安旅游烹饪学院院长、教授。1993年被国务院批准为终生享受政府特殊津贴专家。已出版《中国饮食文化研究》、《隋唐五代烹饪史纲》、《秦饌古今谈》、《素食纵横谈》、《五味斋杂谈》、《吃喝恋》等著作20余部。

内 容 提 要

《周易与饮食文化》以通俗易懂的语言、浅显清晰的脉络，从生命与健康的科学原理切入，既透视周易卦爻所隐藏的饮食之道，又揭示传统饮食文化之中所暗合的周易卦理。初读此书，方知饮食中有大道，大道中有饮食，知其然，更知其所以然。民以食为天，所以饮食乃是重中之重；饮食系关健康长寿，所以不能不通其中的奥秘；饮食可以疗养，可以美容，可以兴国立邦，所以饮食男女，不可等闲视之。熟读此书，不但能读出文化，而且能读出健康长寿的捷径。



(12) 蔡思补整	三
(17) 对煮食为已败麻中	薛四章
(17) 煎研已透熟而败麻中	一
(18) 果熟已而内内“麻中”	二
(19) 合燂而熟思寒三煎释谓	三
(20) 煎炙的并文食为熟败“麻中”	四
(22) 食以已熟而之生也	章二章
(22) 义要而大式食以用	薛一章
(23) 焙大之人式食	一
(23) 本之国立式食	二
(24) 董之国立的中燂凉	三
(25) 葛之以并国中式食	四
(25) 首之煎八式食	五
(26) 煎炙的天式食以用	薛二章
(26) 一之毒永生人式败料	一
引言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 《周易》研究与应用	(1)
一、当代易学研究的方向和特征	(3)
二、易学饮食烹饪学课题的产生	(4)
第二节 《周易》直言饮食烹饪	(5)
一、反映中国古代饮食烹饪名物制度	(5)
二、提示古代中国饮食烹饪基本义理	(6)
第三节 易学思维与饮食烹饪	(11)
一、变易思维	(12)
二、相成思维	(13)



三、整体思维	(15)
第四节 中和观与饮食烹饪	(17)
一、中和观的缘起与形成	(17)
二、“中和”的内涵与境界	(18)
三、儒释道三家思想的融合	(19)
四、“中和”观是饮食文化的灵魂	(20)
第二章 生生之谓易与民以食为天	(22)
第一节 民以食为天的要义	(22)
一、食为人之大欲	(23)
二、食为立国之本	(23)
三、烹调中的治国之道	(24)
四、食为中国礼仪之源	(25)
五、食为八政之首	(25)
第二节 民以食为天的展现	(26)
一、体现为人生乐事之一	(26)
二、体现在艺术作品之中	(28)
三、体现为中医药的首选	(29)
四、体现了他律文化模式	(30)
五、体现于人民生活的诸多方面	(31)
第三节 生命的哲学	(32)
一、重生、爱人和珍生	(33)
二、效法天道与修身养性	(34)
第三章 阴阳平衡与饮食养生	(37)
第一节 膳食平衡	(38)
一、有中国特色的膳食结构	(38)
二、正餐食物品类组配格局	(41)



三、菜肴荤素和主副食结合模式	(43)
第二节 饮食有节	(45)
一、节饮食与人体健康	(46)
二、节饮食的三个层次	(47)
第三节 药食合一	(49)
一、药食合一的功用	(50)
二、药食合一的原则	(50)
三、药食合一的方法	(52)
第四节 四时调制	(53)
一、顺乎自然 享受自然	(53)
二、顺应时令 健康体魄	(55)
三、顺乎节气 融情和睦	(56)
第四章 水火相济与鼎中之变	(58)
第一节 水火相济的源流	(59)
一、从灶坑到陶鼎	(59)
二、从草籽到五谷	(60)
三、水在火上	(61)
第二节 水火相济的原理	(61)
一、鼎中之变 精妙微纤	(62)
二、火之为纪 时疾时徐	(63)
第三节 鼎中之变的相济	(67)
一、水煮法中的相济	(68)
二、气蒸法中的相济	(69)
三、油炒法中的相济	(71)
第五章 阴阳五行与五味调和	(74)
第一节 五行与五味及人体的关系	(75)



(54)	一、五行之间相生相克	(75)
(24)	二、五行与五味相互对应	(76)
(64)	三、五味与五脏相因相通	(77)
(74)	四、五行与季节食物相和	(77)
(94)	第二节 五味的内涵与外延	(79)
(02)	一、五味的分析	(80)
(02)	二、鲜香的价值	(82)
(22)	三、气味与味道	(84)
(22)	第三节 五味调和的基本准则	(86)
(22)	一、因物而施	(86)
(22)	二、适口者珍	(87)
(02)	三、谨和五味	(89)
(82)	四、寄至味于淡泊	(90)
(02)	第四节 味道美化之道	(92)
(02)	一、祛除恶味	(93)
(00)	二、发扬美味	(94)
(10)	三、创制新味	(95)
	第六章 和与同异与风味流派	(97)
(2)	第一节 同中求异与风味分野	(99)
(60)	一、同嗜、差异与风味	(100)
(70)	二、烹饪风格与流派的内涵	(101)
(80)	三、烹饪风味流派的展示	(104)
(00)	第二节 异中求同与包容融合	(106)
(17)	一、在不同文化中寻找交汇点	(107)
(45)	二、和与同异在饮食中的实施	(108)
(27)	三、异地发展与双向选择	(110)



四、取长补短 互相融合·····	(111)
第三节 中国风味流派的成因与沿革·····	(120)
一、地方风味形成的因素·····	(120)
二、风味流派的沿革与展望·····	(122)
第七章 持中守正与酒道酒德·····	(126)
第一节 酒文化的基本内涵·····	(127)
一、酒的制作酿造·····	(127)
二、酒的礼仪习俗·····	(129)
三、酒对文化的影响·····	(130)
第二节 酒的社会功能与地位·····	(133)
一、酒是中国“礼”的特异表征·····	(134)
二、酒是喜怒哀乐的伙伴·····	(135)
三、酒是双重意义的文化符号·····	(136)
第三节 酒道酒德的核心原则·····	(137)
一、味——和五味以调口·····	(138)
二、度——适度而养生·····	(138)
三、节——节饮以制欲·····	(139)
四、范——规范与风范·····	(139)
第四节 中国酒道的审美观·····	(141)
一、时间的选择·····	(141)
二、环境的布置·····	(143)
三、酒伴的挑选·····	(143)
四、佐酒的菜肴·····	(144)
五、酒中的妙趣·····	(145)
第八章 保生尽年与饮茶之道·····	(147)
第一节 陆羽《茶经》的鼎形风炉·····	(148)



一、鼎形风炉的卦象	(148)
二、鼎形风炉的象数	(149)
第二节 茶的自然属性与功用	(150)
一、历史上茶的养生性能	(151)
二、茶性与功用的新发现	(153)
第三节 中国茶道精神	(155)
一、天人合一的审美境界	(156)
二、德博而化的人道思想	(157)
三、怡性养情的养生意义	(158)
四、立于礼仪的茶艺修养	(160)
五、理解沟通的人际内涵	(162)
第四节 中国茶文化的涵濡与传布	(163)
一、民族和睦的凝聚力	(163)
二、人类文化传布的天使	(164)
第九章 立人之道与饮食礼仪	(167)
第一节 饮食礼仪起始缘由	(169)
一、夫礼之初 始于饮食	(169)
二、周公制礼与孔子克己复礼	(170)
第二节 古代食礼展现范围	(171)
一、祭神祀祖	(171)
二、重教养老	(172)
三、宫廷燕享	(173)
四、官场酬酢	(173)
五、百业帮会	(174)
六、民间交际	(175)
第三节 食礼规范遵循原则	(175)



一、序——循序渐进·····	(176)
二、度——节制有度·····	(176)
三、时——因时而行·····	(177)
第四节 饮食礼仪伦理内核·····	(178)
一、君臣上下 非礼不定·····	(178)
二、长幼尊卑 以长为先·····	(180)
三、尊让恭敬 饮德食和·····	(182)
第十章 和谐统一与饮食审美·····	(185)
第一节 生理审美·····	(186)
一、色之和·····	(187)
二、形之和·····	(188)
三、香之和·····	(189)
四、味之和·····	(190)
五、质之和·····	(192)
第二节 身心审美·····	(195)
第三节 艺术审美·····	(196)
一、美食与美器之和·····	(197)
二、美食与美乐之和·····	(198)
三、美食与美文之和·····	(200)
四、美食与美境之和·····	(203)
第四节 道化审美·····	(204)
一、美食与联想之和·····	(205)
二、美食与回味之和·····	(206)
三、美食与境界之和·····	(207)
第十一章 象辞论理财与餐饮经营学·····	(210)
第一节 易学之理与餐饮经营理念·····	(211)



(051)	一、小本生意	养精蓄锐	(211)
(051)	二、依附之术	顺从顾客	(212)
(171)	三、随之有道	见机而行	(214)
(851)	四、履危知惧	风险意识	(215)
(181)	五、形散神聚	多元经营	(216)
(180)	六、丰盛光大	富而有仁	(217)
(581)	第二节	易学思维与餐饮经营规律	(218)
(281)	一、象数思维	标准规范	(219)
(081)	二、变易思维	发展变化	(220)
(781)	三、五行思维	公平竞争	(221)
(881)	四、经卦思维	各显神通	(222)
(081)	五、太极思维	整体驾驭	(223)
(091)	六、阴阳思维	协调统一	(224)
(591)	第三节	八卦象意与餐饮经营原则	(224)
(192)	一、乾卦与目标计划原则		(225)
(091)	二、坎卦与奋斗不止原则		(226)
(591)	三、艮卦与稳扎稳打原则		(226)
(181)	四、震卦与化险为夷原则		(227)
(500)	五、巽卦与以屈求伸原则		(228)
(503)	六、离卦与社会奉献原则		(229)
(405)	七、坤卦与忠诚厚道原则		(230)
(502)	八、兑卦与愉悦和合原则		(231)
	第十二章	阴阳说治国与餐饮管理学	(232)
(505)	第一节	易象启示餐饮管理理念	(233)
(510)	一、乾健坤柔	儒商儒厨	(234)
(511)	二、财以聚人	尚贤用贤	(236)



(179)	三、治财理企 礼法兼备	(237)
(179)	四、童蒙求我 人性理念	(238)
(875)	第二节 易数显示餐饮管理模式	(239)
(178)	一、雷声轰鸣 敬佩威严	(239)
(185)	二、和同于人 团队精神	(241)
	三、甘节控制 质量管理	(242)
	四、舟楫顺水 诚信之德	(244)
	五、阴盛阳衰 退守待变	(245)
	第三节 易理揭示餐饮管理规律	(246)
	一、否极泰来 柳暗花明	(246)
	二、满而不溢 盈而益谦	(248)
	三、革故鼎新 与时俱进	(249)
	四、功成名就 安而不逸	(250)
	五、壮志未酬 慎始慎终	(252)
	第十三章 余论——周易研究与饮食文化的反思	(254)
	第一节 中国饮食文化发展的反思	(255)
	一、传统饮食文化的演变态势	(256)
	二、饮食文化发展的特征	(258)
	三、弘扬饮食文化的思路	(260)
	第二节 关于饮食资源的反思	(263)
	一、饮食资源与生态现状	(264)
	二、天人合一与人伦道德	(266)
	三、合理开发利用 保持生态平衡	(267)
	第三节 未来全球饮食文化发展的反思	(269)
	一、中西文化之争	(269)



周易与饮食文化

(265)	二、中西饮食文化的比较	(271)
(285)	三、对中国菜诤疑的诤疑	(273)
(285)	四、未来中国饮食文化的定位	(275)
	参考文献	(278)
	后记	(282)
(345) 腹管量测 哺滋甘甘 三	
(345) 腹之甘短 木顺甘甘 四	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 五	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 六	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 七	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 八	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 九	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十一	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十二	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十三	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十四	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十五	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十六	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十七	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十八	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 十九	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十一	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十二	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十三	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十四	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十五	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十六	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十七	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十八	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 二十九	
(345) 变甘甘甘 变甘甘甘 三十	



第一章 绪论

所治及家举梓，家慰思，家举昔而治善志有土史氏。立世举史
畏御能不干，举刊工工指同另志有至甚，家古亦，家寺味水
群，身不入登，海不恭群以视《易》以己《易》指土史氏。举
疑目总件全事四》成五，系关时密普言类口将举此其已其因
，特采，群此，文天又答。出不天，大才直是”；指视中《要
；指式以《易》疑口者，火城之才式指以，朱真，举指，指只
，指此指等不举以”；指此指是，《易》人以野又指是钱而
群此指举口谷升古指中科学且而，指此指文具群对不《易图》
表升中果指以不，群此指群其又《易图》，言而此升。在基分
一中事定典古群另半中果有实，指不即群此案慰思升视图中下
。来即指目空群群群

本家书下指此指群出，来指群童人国中此只不《易图》
主案国式西世一立干至以，果世下向去之群，群兴指普举国
，指群指群群朱群举群升此群干由。果群，群开群群群，群
口人指指关类人式最令此群群，指群指群空指面益日即文式西
群《周易》是一部在中国文化史、思想史上影响最为广泛、
最为深远的经典著作。自古以来，一直被儒家列为“六经”
(易、诗、书、礼、乐、春秋)之首，又被道家誉为“三玄”
(易、老、庄)之冠，堪称中国传统文化的源头活水，为古人
所尊奉，为今人所敬慕。

第一节 《周易》研究与应用

《周易》问世三千多年来，历代学者各种注易、阐易、论
易的著作浩如烟海，形成了一部通古达今的专门史。易学研究的
繁荣证实了易学在我国传统文化中的无与伦比、独一无二的



史学地位。历史上许多著名的哲学家、思想家、科学家及治河水利专家、农艺家，甚至许多民间能工巧匠等，无不通晓易学。历史上研《易》与用《易》所以相继不断，经久不衰，概因其与其他学科门类有着密切关系。正如《四库全书总目提要》中所说：“易道广大，无所不包。旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可授《易》以为说；而好异者又授以入《易》，故易说愈繁。”可以毫不夸张地讲，《周易》不仅独具文化价值，而且堪称中国古代各门学科的理论基石。仅此而言，《周易》及其种种阐释，可以说集中代表了中国历代思想家的聪明才智，实在是中华民族古典宝库中一颗璀璨夺目的明珠。

《周易》不只为中国人重视研究，也强烈地吸引了许多外国学者的兴趣，使之走向了世界，以至于在一些西方国家生根、发芽和开花、结果。由于对当代科学技术的迷信和滥用，西方文明日益面临空前的危机，诸如当今最为人类关注的人口失业、社会矛盾、环境污染、生态失衡、核子潜在的危害等等，越来越加突出。就在此时，在中国沉睡了几千年的《周易》竟在一些科技发达的国家被奉为“灵丹妙药”，成为治国的经典。著名的当代历史学家汤因比被人们称为国际智慧学者，他就断言，在人类历史的下一阶段，西欧将把主权交给东亚，而中国可能在其把握住自己文化的机遇中，成为使世界走向大同的地理和文化的主轴。日本的梅原教授通过广泛而长期地研究欧洲哲学，指出：“西方文明像瘟疫一样危害着现代世界。尽管西方科技与文化发展到相当高的阶段，但却潜伏着严重危机，因为西方大多数人，自我赏识他们的科技成就和前所没有的超过前代的享受而骄傲自满，以为只要如此下去，可以



通过万能的科学去谋取人类所需求的一切，自然会走进人间天堂，但是事实并非像他们所想像的那样，恰恰相反，摆在他们面前的竟是人类文化和生存皆受到严重的威胁，像原子、核子武器对人类的威胁，人口的失业，大气和地球的污染越来越逼近人类。要摆脱这些困境，惟一可行的办法，是到东方文化宝库中，特别是到中国的《易经》中寻找。”

一、当代易学研究的方向和特征

“《易经》包含着中国人的智慧是有绝对权威的。”这是黑格尔在其《哲学史讲演录》中对中国《易经》哲学的评价。《周易》名扬古今中外，其各种思想博大精深，不只自古在经邦济世方面为人们提供了取之不尽、用之不竭的智慧之源，而且在现代科学研究方法上也使人们受到很大启示。量子力学的创始者玻尔，就十分推崇中国古代的太极图，他从太极图中得到过像对称原理、互补原则等的重大启示。因此，他将太极图设计在丹麦国授予他的徽章上，以表明太极图对现代科学研究的有益影响。据说，有几位著名的科学家、诺贝尔奖金获得者还声称，他们的发明创造都曾受到过《周易》的启迪。也许正因为如此，在当代易学研究中，如何将易学与其他学科有机联结在一起，进行多学科的解释和应用，已成为当代易学研究的努力方向和突出特征。

当前，《周易》研究从国内到国外，盛况空前，其关涉的领域有医学、数学、化学、天文学、经济管理学、计算机以及现代物理学、现代生物学和生态学等等，形成了多学科、多角度、多层面的综合研究模式，创造出新的学问天地。尤其令人欣慰的是，在有些领域竟然取得了具有先进水平的研究成果。我国著名地震学家翁文波先生早在 20 多年前就利用《易经》



预测到唐山大地震，使易学研究同现代科学技术发展紧密联系起来。

二、易学饮食烹饪学课题的产生

当代易学研究的重要课题是，如何将易学精神与时代的新思维、新问题结合起来，以指导社会现代化的进程。这就要求首先必须赋予易学以新的研究方法、研究视角，开拓新的研究领域。基于是，“易学饮食烹饪学”应运而生。这对于经典《周易》来说，无疑古树又发新芽了。

“易学饮食烹饪学”的产生不是偶然的。首先，《周易》本身就讲饮食烹饪，别说《周易》六十四卦直言饮食烹饪就有六卦，《周易》的卦爻辞也富含饮食烹饪哲理，《周易》的字里行间都有饮食之道。其次，“易与天地准，故能弥纶天地之道。”易道广大，无所不包，可见“易”的普遍意义之大，这正是《周易》能与天文、地理、数学、物理等诸多学科相互对话、整合融通原因之所在。“易”能解天之道，何况饮食之道呢？第三，《周易》是东方文化之奇葩，是中华文明之源泉。作为揭示宇宙万物与人类社会变易法则的经典性哲学著作，《周易》相对一般具体学科而言，肯定具有超越性与指导性特点。易学的文化思想与价值辐射、渗透到社会饮食之中，产生一门通体全新的学科，即“易学饮食烹饪学”，是顺理成章的。饱含易学精神的“饮食烹饪学”，对于发展经济、安定社会、敦厚人伦亦将产生明显的现实意义。

作为《周易与饮食文化》的绪论，有必要就《周易》直言饮食烹饪、易学思维与饮食、《周易》的核心——中和观与饮食等三个方面先作一概括性阐释，以期为以后各章的深入探讨加以铺垫。



第二节 《周易》直言饮食烹饪

清人龚自珍《五经大义终始论》说：“圣人之道，本无人之际，胪幽明之序，始于饮食，中乎制作，终于性与天道。”其实，不只是五经，可以说整个中国哲学，最初是从研究饮食规范行为中升华而来的。中国人的饮食与中国哲学联系密切，许多地方都体现了水火相济、对立统一、阴阳相调等思想。《周易》以“东方生命哲学”而著称，以关注人的生活和生存为主题，把天、地、人一体的宇宙观视为一个大生命系统，其内容不能不涉及与人们生活紧密相连的饮食烹饪。从《系辞》、《说》卦、《序》卦和《杂》卦传来看，《周易》除专谈饮食的《颐》卦和专谈烹饪的《鼎》卦外，其他卦涉及饮食烹饪的文字也不少。为了对《周易》与饮食的关系有一个详细而具体的了解，并为以后分析研究方便起见，这里不妨就《周易》涉及饮食烹饪的文字分类摘引和简述如下：

一、反映中国古代饮食烹饪名物制度

其中又细分为两种不同情况：

(一) 阐述饮食活动在社会中地位作用的，如《易·需·象》曰：“君子以饮食宴乐”、“酒食贞吉，以中正也。”《大有》卦九三“公用亨于天子，小人弗克。”《噬嗑》卦九二“噬肤灭鼻，乘刚也。”《明夷》卦初九“君子于行，三日不食。”《困》卦九二“困于酒食，朱紱方来，利用亨祀。”《渐》卦六二“鸿渐于磐，饮食衎衎(kan)，吉。”《未济》卦上九“有孚于饮酒，无咎。”

这些卦辞或爻辞涉及的内容主要为古人祭祀、日常饮食、



行旅饮食及主人与奴隶的饮食等级现象等。需要指出的是这些文字的解释，尤其是白话的解释，近几年来出版的版本资料较多，行文不尽相同，本书只能择其善者而从之。

(二) 记述古代中国饮食烹饪事物的，如反映食物原料和食物名称的有牛、羊、鹿、狐、鸿、雉、鱼、瓜、肤、膏、酒等；如反映饮食器皿的有缶、樽、簋、筐、鼎、匕等；如反映厨房烹调 and 饮食卫生的有庖、中馈、水在火上、井泥不食等。

上述两种不同情况的这些记述，分别见于离、睽、无妄、既济、旅、遁、革、大畜、大壮、归妹、姤、屯、解、未济、渐、中孚、剥、井、比、坎、震等二十多个卦辞、爻辞之中。当然，在《周易》中，还不可能有什么营养、卫生学的概念或提法，但《井》卦中的“井泥不食”等类似的饮水卫生知识已初见端倪。

二、提示古代中国饮食烹饪基本义理

其中以《需》、《噬嗑》、《颐》、《鼎》、《既济》和《未济》等卦最为突出。现按卦序先后，分别作以择录和说明。

(一) 《需》卦卦象是“䷄”。此卦下乾上坎，象征“需待”。卦辞曰：“有孚，光亨，贞吉，利涉大川。”此卦阐明事物在发展过程中，有时必须耐心等待的道理。同饮食有关的《易传》文字有：

彖曰：云上于天，需；君子以饮食宴乐。

九五，需于酒食，贞吉。

象曰：酒食贞吉，以中正也。

乾为天，坎为水。这里水在天上，当为云。云在天上，表现为雨之待降。人们在这个不得不等待的时候，不必过于紧张，要安于日常饮食宴乐，保养身心，养精蓄锐。爻辞中的



“需于酒食”，并不是贪图享乐，更不是醉生梦死，而是在困境中饮食自若，安危自处。这样的“酒食”当然是“贞吉”的了。

(二)《噬嗑》卦卦象是“䷔”。此卦下震上离，象征“啮合”。卦辞曰：“噬嗑，亨，利用狱。”此卦，以口啮合食物为喻，阐发断然执法惩恶社会才能安宁之道理。同饮食有关的《易传》文字有：

彖曰：颐中有物，曰噬嗑。噬嗑而亨，刚柔分，动而明，雷电合而章。

六二，噬肤，灭鼻，无咎。

六三，噬腊肉，遇毒；小吝，无咎。

《杂》卦：噬嗑，食也。

此卦虽取象吃的动作和喻执法惩恶，但讲啮合后得以亨通无碍，啮咬柔脆的皮肤的顺利，啮咬坚硬的腊肉不顺利等，其意义明显可见。

(三)《颐》卦卦象是“䷚”。此卦下震上艮，象征“颐养”。卦辞曰：“颐，贞吉。观颐，自求口实。”此卦阐发事物养育其身的规律，并称赞“养人”、“养贤”、“养天下”的颐养盛德。可谓《易传》中谈饮食养生和食物生产的专卦。同饮食有关的《易传》文字有：

彖曰：颐，贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也。……天地养万物，圣人养贤以及万民，颐之时大矣哉。

象曰：山（艮）下有雷（震），颐；君子以慎言语，节饮食。

初九，舍尔灵龟，观我朵颐，凶。

象曰：观我朵颐，亦不足贵也。



六二，颠颐；拂经，于丘颐，征凶。

六三，拂颐；贞凶，十年勿用，无攸利。

六四，颠颐；吉。虎视眈眈，其欲逐逐，无咎。

六五，拂经；居贞吉，不可涉大川。

上九，由颐；厉吉，利涉大川。

《序卦》：物畜然后可养，故受之以颐。颐者，养也。

《杂卦》：颐，养正也。

《颐》卦符很像长满牙齿的口，所以古人多训颐为腮。“自求口实”即口含食物以自养，是为养身之道。“朵颐”，饮食之貌。大概正由于此，《周易正义》对《颐》卦的每一条爻辞，都是从养的角度予以注释的，其充分体现了“民以食为天”的思想。古代的中国人，是很重视生命的颐养的，称之为“养生之道”，即坚持正道，可获吉祥。说明正道养生，才能导致吉祥。观看嘴巴，是观察所养的是什么；观看自求口中食物，是观察怎样自我养育。天地养育万物，圣人养贤者并且普及于万民，都在养颐的范围内。《颐》卦提出的养生原则，可以用“以德为本，身心兼养”八个字来概括。在这里，精神因素起主导作用，心里卫生制约着生理卫生，心泰则身安，也正是古典养生学的精髓所在。

（四）《鼎》卦卦象是“䷱”。此卦下巽上离，象征“鼎器”。卦辞曰：“鼎，元吉，亨。”此卦借鼎烹物、化生为熟的功用，比喻事物调剂成新的道理，其侧重行使权力，经济天下，自新新人的意义。同饮食烹饪有关的《易传》文字有：

彖曰：鼎，象也。以木巽火，烹饪也。圣人亨以享上帝，而大亨以养圣贤。巽而耳目聪明，柔进而上行，得中而应乎刚，是以元亨。



象曰：木上有火，鼎；君子以正位凝命。

关于《鼎》卦的象和义，历代学者阐释不少，集文、史、哲于一身的现代学者王利器先生更有精辟的考证，他在引用了王弼注“烹饪，鼎之用也”、孔颖达正义“鼎者，器之名也，自火化之后，铸金而为此器，以供烹饪之用，谓之为鼎。烹饪成新”后说：“烹饪始见于此。以巽木入离火，此言先民始有熟食，然必待鼎之发明，然后乃有烹饪之事。”王利器先生的这段话，很清楚地把用火与鼎联系起来，表明不用鼎的那种用火烤炙兽肉的熟食是人类的原始饮食，但不是文明饮食。因为只有鼎的发明，才能使“水在上，火在下”，烹饪始得以问世，文明饮食才应运而生。如果说这一观点可以成立的话，那么，烹饪是早期文明象征之一的结论当是真理无疑。

(五)《既济》卦卦象是“䷾”。此卦下离上坎，象征“事已成”。卦辞曰：“既济，亨小，利贞；初吉终乱。”此卦揭示在诸事皆成之际，如何“守成”的道理。同饮食有关的《易传》文字有：

象曰：既济，亨，小者亨也。利贞，刚柔正而位当也。初吉，柔得中也；终止则乱，其道穷也。

象曰：水在火上，既济。君子以思患而预防之。

《既济》卦离下坎上，离为火，坎为水，故《象传》说“水在火上”。孔颖达的《周易正义》解释说：“水在火上，炊爨之象。饮食以之而成，性命以之而济，故曰水在火上既济也。”水在火上可以煮成食物，象征事已成，这是水火相济发挥功用的一面；但是水火还有相灭的一面，水决则火灭，火炎则水涸。君子观此卦象，意识到既济中隐伏着矛盾，要采取措施预防既济转向未济，所以要在无患之时“思患”，预为防备，



以保其“初吉”之亨而去其“终乱”之忧。

(六)《未济》卦卦象是“䷿”。此卦下坎上离，象征“事未成”。卦辞曰：“未济，亨；小孤汔济，濡其尾，无攸利。”此卦揭示在诸事未成之际，如何审慎促使其成，化“未济”为“既济”的道理。同饮食有关的《易传》文字有：

彖曰：未济，亨，柔得中也。小孤汔济，未出中也；濡其尾，无攸利，不续终也。虽不当位，刚柔应也。

象曰：火在水上，未济；君子以慎辨物居方。

上九，有孚于饮酒，无咎；濡其首，有孚失是。

象曰：饮酒濡首，亦不知节也。

《未济》卦坎下离上，同《既济》卦水在火上相反，火在水上，居位不当，不能烹饪，难以煮成食物，象征事未成。因此要求行事者以审慎的态度分辨万事万物，并使水火各居其所，以便发挥各自的作用，以使“未济”转向“既济”。

《周易》由《既济》卦而《未济》卦的安排已经显示了作者的独具匠心，而既济、未济内部之爻的正反方向的变化又再次深化了这一思想。尤其是《象传》的最后一句话“亦不知节也”，让人颇为感动。因为在更多的情况下，不仅仅是客观原因促成事态的变化，主观因素往往更起着决定性的作用。可以说《周易》一方面讲天道，讲客观规律，另一方面更多的是讲人谋，强调主观能动性。《周易》对宇宙与人类社会的探讨是全方位的，而我们只择取其人生哲理与处世智慧的一方面来加以研究探讨，是为了吸取前人的经验教训，以便被应用到我们自己的生活中去。

以上几卦表明，除《噬嗑》卦讲述饮食的动作外，《颐》卦、《需》卦是讲养生和食物生产供应的，有其普遍意义。惟



《鼎》卦是讲烹饪之道的，实为饮食文化中的最重要一卦。《既济》卦和《未济》卦，对于烹饪原理的阐述，也具很大的指导意义，切不可忽视。

第三节 易学思维与饮食烹饪

前一节中的需、噬嗑、颐、鼎、既济和未济各卦，虽直言饮食烹饪，但要探求《周易》与饮食文化，仅靠这几卦的文字及其义理是不够的。事实上，研究《周易》与饮食文化，大可不必只局限于某一个或几个卦。正如唐代饮食养生专家孙思邈所言：“易之书一言一字皆藏医学之指南”。《周易》六十四卦是一个整体，这就要求我们应“得意忘象”，考察六十四卦背后隐藏的大易之道，亦即探索宇宙、社会、生命、人生、自然的奥妙方面所展现出的非凡的思维方式。

《周易》所拥有的思考问题、认识事物的思维方式，我们称之为“易学思维”。如果把《周易》比作一座神秘的古堡，那么，易学思维则是这古堡中的瑰宝。易学思维按其思维方式的发展分类，可以分为直观思维、形象思维、象数思维、逻辑思维和辩证思维，而其中的辩证思维方式，即指以运动、变化、全面联系的观点去认识事物的思维方式，其在《周易》中蕴含最为突出、最为系统、最为丰富，当然也是最有价值的。这种思维方式为人类文明社会提出了许多直到今天还仍然富有极强的生命力，且又是极为珍贵的认识问题、解决问题的思维原则和方法。

易学辩证思维所提供的思维逻辑，对于中国饮食烹饪而言，有着极强的指导性和广泛的适应性。即使现代饮食烹饪中



的许多思想、原则和方法，也往往可以在《周易》中找到精神雏形。通过易学辩证思维分析现代饮食烹饪中遇到的许多问题，亦能收到意想不到的奇效。易学辩证思维方式主要有以下三点：

一、变易思维

变易思维是从变化的观点去考察一切事物的一种思维方式，或者也可称之为变化发展观。《周易》的“易”字，有人认为其本义就是“变易”。“变易”为《周易》精神的真义，《系辞》中有“生生之谓易”，变易是宇宙生成的规律。掌握变易思维对研究中国饮食文化有着十分重要的现实意义，它可以指导人们对饮食文化进行有效的动态分析，引导饮食烹饪不断变化革新。

《周易》变易思维有三个层次，一指卦象与爻象的变化，二指爻变与卦变引起的象征人事吉凶的变化，三指卦辞、爻辞借以象征自然现象的变化。从这三个层次的变化中，引申出的化旧开新、刚柔相推和阴阳不测的观念最值得注意。

（一）化旧开新观念包括两个意思。一是说宇宙万物、生生死死不仅存在着变化，而且永不停息。二是说万物循环变化中，旧的不断消亡，新的不断出现。《周易》突出强调了变化对于事物发展的决定性作用。《系辞下》说：“易，穷则变，变则通，通则久。”表明穷困既是先前发展的终极，又是未来变化的发端，事物正是在这种变化发展中走向通达。《系辞上》又说：“日新之谓盛德”，认为每天都产生新的事物是大自然的最高品德，不断有所更新，这才有所谓的变化。

（二）刚柔相推观念是指阴阳相互向其反面转化，从而引发事物的变化发展。《系辞上》说：“刚柔相推而生变化”、



“一阖一辟谓之变、往来不穷谓之道”。这是说变化是对立面相互作用的产物，不论刚柔，还是阴阳、阖辟，都是指性质相反的两个方面或两种东西是可以相互转化的。

(三) 阴阳不测观念是指阴阳爻和事物对立的两个方面更迭、交替所产生的变化千姿百态，难以揣度。《周易》辩证思维认为变与常是互动的关系，是必然与偶然的统一。必然性体现大自然变易中的规范性和规律性，天地间春夏秋冬、生长收藏的顺序转换无不如此。但变易的必然并不排斥“非常”的偶然。天有不测风云，人有旦夕祸福。既有平生之常，又有适遭之变。这也可以说是事物变化的多样性和变化过程的无限性。

中国饮食文化的动态现象处处皆有，时时存在。《周易》变易思维方式在饮食烹饪方面的呈现尤为突出。尽管饮食烹饪与其他事物一样，有其传统成规和准则必须遵守，但制作出的菜点是为具体人吃的，不可能一成不变，特别是因人、因时、因地的变化而对菜点变化的要求更大。这种变化既包括了菜点质地、口味的变化，也包括了刀工运用、烹制方法和调味手段的变化，还包括原料品类、主料和辅料搭配的变化。孔颖达在《易经·鼎·正义》中说：“革去故也鼎成新，明其烹饪有成新之用。”可以十分肯定地讲，烹饪一词出现在《易经》时，原本就是变易。也可以说烹饪本就是一种变革的学问、创新的学问。

二、相成思维

相成思维是指用相互联系、相互依赖、相济相补的观点去看待对立的两种事物或对立的两个方面的思维方式，或者也可以称之为阴阳互补观。《系辞下》说：“阴阳合德而刚柔有体。”



就是认为世界上任何相互对立的两种事物或两个方面都不是孤立存在的。其中一个与另一个是对立的，但又以对立面作为自身的条件或前提，对立双方共同组成一个统一体，也可以说对立统一是事物的常态。

《周易》反映相成思维，主要有三个方面：

(一) 卦象由对立统一体构成。《易经》中八卦、六十四卦，皆是由对立的“一”与“--”符号所组成的统一体系。八卦与六十四卦亦都是成双成对的。如“乾”与“坤”相对；“既济”与“未济”相对。乾为天，坤为地，乾刚、坤柔相对。但这种相对本身又包含了潜存、相互作用和交感的意思。正像天有四季、风、雷、雨、露去滋润万物生长和地以水土养育万物一样，它们共同为大自然存在与进化而努力合作。因此，独天不生，独地不成，天地相互配合才能使万物滋生。

(二) 万物是相辅相成。《系辞上》把对立两个方面称之为“一阴一阳之谓道”。“道”作为宇宙运动的总规律，是以阴阳双方的矛盾对立和相互作用为主旨的。事物无不具有对立面和两重性，既相推移，又相辅助。执著于某一片面，见阴不见阳，见仁不见智，都是不符合大自然的本性的，双方相互排斥又相互吸引补充，一方总要向另一方转化而去。《系辞下》说：“寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。”如此，便形成永无止息的矛盾运动。

(三) 事物都是一分为二的。《系辞上》说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”这种道“上”器“下”的二分说认为，凡有具体形象的、可以感知的存在物，便属于形而下的“器”；而没有具体形象的、不可感知的存在物，则叫做形而上的“道”。但“道”与“器”又相互存在，一方不能脱离另一



方而存在。清代王夫之的“阴阳协合为一”说认为，阴阳虽有差异，但并不相舍相离、相毁相灭，而是相合相济、相因相通、协合为一，从而构成万物之本。

相成思维在饮食烹饪中的体现更为普遍。中国饮食文化的一个显著特点就是认为饮食是由相互联系、相互依靠、相济相补的一系列对立统一物或对立的两个方面所组成的。诸如食物原料上的动物与植物、山珍与海味、酸性与碱性、主食与副食；刀工技艺上的薄与厚、粗与细、长与短、深与浅；火候上的急与缓、明与暗、强与弱、久与暂；味道上的盐与梅、浓与淡、苦与甘、鲜与香；质地上的软与硬、老与嫩、韧与脆、焦与烂；菜名上的龙与凤、松与鹤、福与寿、金与玉；用具上的锅与勺、碗与箸、盘与碟、盖与托；经营上的早茶与夜宵、大菜与小吃、店堂与食摊以及鼎中之变的水与火等等，都受到相成思维方式的影响，而且都体现着“相乘”、“互补”这一精髓，足见易学相成思维与饮食文化关系之密切。

三、整体思维

整体思维最早来源于原始人类的天人一体观。它既是指客观对象发展变化的全面性和全过程，又包括主体观察感受的全面性和思维的系统化，那种支离片面地抓住一个或几个环节都不能谓之整体。整体思维的最大特点是它的模糊性的思维导向。它既有难以提供精确答案而易使人迷惑的一面，又有极大的兼容性和适应性，可以对对象作出解释的给人方便的一面。整体思维在《周易》中主要呈现在两个方面：

（一）形式上的自成体系。像卦象是由爻象所组成，八卦也是由阴爻与阳爻组成而自成体系，六十四卦是由八个单卦组成而自成体系。这种自成一个圆满的整体，具有深奥的天然、



人理逻辑，这种逻辑的形成对今后的科学研究将大有裨益。

(二) 有序性与整体性密切联系。《序卦传》总结出六十四卦的排列次序及其发生发展的规律。注重次序、顺序和循序是易学理论的一个显著特征。它不只是呈现在部分卦爻辞的顺序展开，更重要的是阐明宇宙生成的顺序推演。其主要表现为“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”的二分生成模式。《易经》六十四卦乃至宇宙万物的生成序列，表明循序而动是天人共有的规律，只有因循于此，才能有天地万物的和谐生成。故有序性的发展趋向是与和谐性的价值理念相协调的。

这种整体思维方式，也同样指导着饮食文化的发展和提高。中国传统营养学，不像西方那样，按营养成分分得十分清晰，并对各种营养成分都想弄清各自的功能。它强调从整体和宏观上来看问题，重视食物的性味与人体的统一性、完整性、协调性，注重人体同自然环境（季节、地域条件）的关系，提倡因人、因时、因地而选择食物。烹调上，也不像西方那样肉是肉、菜是菜，泾渭分明。它强调合和性，讲究综合考虑、综合运用、综合体现。像中国菜肴把味放在首位，而美味的获得是多种因素的产物，绝不是单纯由某一主料、辅料或调料而决定，也不是由某一烹饪方法或时空顺序而成功，很难对其进行定性定量的具体分析，总是带有一定的模糊性。然而，它注重的是整体效果，丰富而和谐，多样而统一。应该说带有调和和色彩和宽宏性的中国饮食文化，正是《周易》整体思维方式的生动体现。



第四节 中和观与饮食烹饪

应当承认，世界上每一个民族哲学思维的发展都含有辩证法的内容，但我则认为中国的辩证思维似乎更为成熟些，尤其是从这种辩证思维出发所阐述的义理，丰富而又深刻。《周易》“中和”观念在这方面表现得特别突出。

“中和”是《周易》的核心思维。“一阴一阳之谓道”的意识，明白无误地把阴阳协同配合的境界当做中和状态。《周易》六十四卦均遵循一条普遍的原则，就是“适中”。至于《周易》“彖辞”和“象辞”中多次提到的“中正”、“中行”、“中道”、“正中”、“时中”等，也体现了“中和”这一精髓。

一、中和观的缘起与形成

“中和”二字植根于以农立国的经济土壤。中国是世界上农业起源最早的地区之一。中国先民的主体早在七千年前左右，就逐渐脱离了狩猎和采集经济为主要生活方式的阶段，进入到种植和养殖经济为基本方式的农业社会。长江的水稻，黄河的小米均著称于世。因此，人们对禾苗有十分细致的观察，认为经过人工种植栽培的禾苗，是自然气候与人为耕作相互协调的最佳体现。不少汉字反映了古代农耕生活。

“中”字，甲骨文作会意字，表示射箭“中的”之义，传达了人们很早就要求行为准确这一文化信息。尤其是中国文化得以滋生和发展的农业生产，要求人们居住相对稳定，这就产生了古代农民安土重迁的思想。先民们总是企求与天地融合，以实现生存。由于这一朴素文化意识的存在，使得中国传统文化在哲学观念上崇尚中庸，少走极端，主张守中。



“和”字，据考证有二源，一是“盂”字，即调味和羹的一种器皿。字从“禾”，表示饮食之调和；二是“龠”字，即古代和声的笙类乐器。字从“禾”，表示音乐之和，像手按排箫之状。

后来，“中”与“和”结合成“中和”，更完美地表达了刚柔相济的文化意蕴。儒家很重视“中和”两字，《中庸》记载：“喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”中与和是个连续性的整体。“中”是静的“和”，“和”是动的“中”，所谓“中和”，就是宇宙本体实现的过程。在宇宙的发展过程中，弱肉强食的情形是普遍存在的，但我们不可因其中的矛盾与冲突，而忽视宇宙有实现和谐的目标与理想，这一点不但可以于人身上得到证明，而且可以在宇宙的发展过程中发现从“不和”到“和”的演变轨迹。所以，“致中和”是从“中”来达到“和”，从“和”里面得到“中”，这不但是人的一种理想，也是宇宙的理想。

二、“中和”的内涵与境界

有了“中和”，相互矛盾对立的事物便能在相成相济的关系中化为和谐整体。乾卦中“保合太和，乃利贞”可资为证。《周易》用阴阳对立统一之“中和”的独立形式，建构起“天人合一”的哲学体系，这是儒家世界观正式形成的标志。“保合太和”意指阴阳会合，保合太和之气，普利万物，此为天之正道。这正道，首先是天能“保合太和”，接着便是天地相和，天人相和。换句话说“中和”意味着天和、地和、人和。由此可知，“中和”这一哲学、美学范畴的文化内涵原是极为丰富的，这里，我并无将它作无限延展的打算，但也希望切勿把它



简单化了。作为中国传统文化意识集中体现的“中和”思想，似乎不只包括了守中、时中、得中、居中、适中、中心、中正、中行、中道、中庸与合和、和睦、和易、和勉、和谐、和戎、和畅、和融、和时、和柔、和为贵、和为美等一般意义上的“中和”思想内涵，而且包括了自然之和谐，人与自然之和谐、人与人之和谐、人自我身心之和谐这四个层次的“中和”精神，其最高理想境界是恒久性、整体性宇宙均衡和谐。这也是我们中华民族的终极关怀。

三、儒释道三家思想的融合

“中和”虽为儒家世界观形成的标志，但我们也务必注意到“中和”思想，并非儒家的专利。佛家就提示人们要修习“中道妙理”。《杂阿含经·卷九》引佛陀说：“汝当平等修习摄爱，莫着、莫放逸。”这便是“和”。道家也讲“中和”，《老子·四十二章》说：“冲气以为和”；《庄子·山木》还说：“以和为量”。这些都是对“中和”思想的表达。

儒释道三家均提出了“中和”的理念，是不是说三者之间就没有差别了？当然不是，儒家重视礼仪引控之和。《论语·学而》说：“礼之用，和为贵……不以礼节之，亦不可行也。”孔子主张要实现“和”，尤其是体现“中庸”哲学的“中和”，必须用礼仪加以引控。道家却倡导纯任自然之“中和”，反对任何人为的规范。《庄子·大宗师》所谓：“天无私覆，地无私载，天地岂私贫我哉”，便是绝妙的诠释。佛家推行的是超越现世的主客体皆空的宗教式之“中和”。由是观之，儒家之“中和”，旨在执中，盛赞“天地之大德曰生”，体现了“中和”之美；道家之“中和”，旨在守中，崇尚“天下之安宁以活民命”，体现无形式、无常规之自然美；佛家之“中和”，旨在空



中，发愿要普度众生，体现规范之美。尽管三家教义不同，崇尚有异，但在“中和”的旗帜之下，三家为人类的生命、生活、养生、保生发挥其积极作用却是一致的，可谓中和里面见规范，规范之中有自然，自然之中含中和；既执中，也空中，复守中，三者融会于“保合太和”之中，这是对《周易·乾·文言》“以美利利天下”的一种生动的诠释。

四、“中和”观是饮食文化的灵魂

“中和”观既是《周易》的核心思想，也是中华民族传统文化意识的集中体现。作为中国文化之源的饮食文化，或者说为中国文化大厦奠基的饮食文化，其灵魂也是“中和”两字。

“中和”这种独树一帜的中国饮食文化，不只体现在中国古代饮食养生方面的和霁、和膳、和成等膳食平衡思想上，也反映在传统鼎中之变的水火相济、火候适中、五味调和等调和鼎鼐观念上，还表现在饮用茶酒方面的和清、和敬、和德等茶道酒德上。至于中国饮食风味流派、饮食礼仪、饮食美学和餐饮经营管理等方面，同样能从不同角度审视出它的“中和”精神。

中国饮食文化的“中和”观，不只从中国传统饮食文化中可以获知，即使现代饮食中的营养、卫生，烹调中的原料选择、刀工运用、烹制方法、火候掌握、口味调节乃至宴会菜点的设计、服务的方式方法、环境的选择装饰等，用《周易》“中和”观去审视，也能得到不少有益的启示。对此，我们将在后面各章中详细进行讨论。

综上所述，可以看出对易学思维和易学精神进行系统性把握，都将有利于建立独特的饮食烹饪方法论体系，也都有益于



发现和掌握饮食之道。“易学饮食烹饪学”这样新颖而富学术和应用魅力的课题，对于饮食文化理论研究者来讲，显然是一种新的学术天地。它实际上是把易学精神、易学思维、易学真义同饮食烹饪学紧密结合起来，使饮食烹饪理论拥有新的研究视角，又不乏新的逻辑思维的创造性课题。而对于社会餐饮经营者来讲，其更有着极为重要的启发和指导作用。要掌握餐饮经营之道，应该掌握易学思维；要体悟饮食烹饪真谛，应该体悟易学精神。因此，社会餐饮经营者非常有必要深入学习和研究《周易》。相信餐饮经营管理人士研《易》用《易》，必能以易之道理理财治企，通天下之大道，定天下餐饮之大业。



第二章 生生之谓易与民以食为天

中国有一句话叫“民以食为天”。这句话出自春秋时期齐国政治家管仲之口，他的原话是“王者以民为天，民以食为天。能知天之天者，斯可牟”。“天”在古汉语里的解释很多，其中的一种是“凡所仰赖者皆曰天”。中国古代人们早就认识到吃饭的事是人们共同仰赖的事，无论是对一个普通的自然人，还是对于偌大国家的统治者来讲，吃是头等大事，饮食是人的活命之“天”。

第一节 民以食为天的要义

何谓“民以食为天”？其要义大致是：



一、食为人之大欲

把饮食提到“天”的高度，首先因为它是人的大欲。《礼记·礼运》载：“饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。故欲、恶者，心之大端也。”人要吃喝，这种大欲是自然本性。人厌恶死亡和贫苦，这也是自然本性，谁也抗拒不了。与此话意思相同的还有“告子曰：食、色，性也”。饮食与性欲，都是人的本能、本性。为求生存与繁衍所必需的吃饭之事及男女性生活和生儿育女之事，自然不是一般的欲望，而是大欲，必须慎重对待，不能轻率处之。

饮食是活人的大欲，还反映在活人对死人的祭献上。中国人死后依然讲究吃。死后的饭碗也和活时同样重要，或者更重要。有的要吃猪头、牛头或羊头，有的要吃全猪，有的专吃牛羊肉，各有各的胃口，各有各的嗜好。这就是中国人的祭祀鬼神，较之其他民族对神只作礼拜，对鬼只献鲜花，似乎中国的鬼神和人一样，吃亦是“天”大的事。

二、食为立国之本

“民以食为天”有其不可忽视的政治意义。古人云：“仓廩实则知礼节，衣食足则知荣辱。”中国历代统治者的头等大事，便是将老百姓的饭碗装满，大家有饭吃，吃饱了肚子才会去搞文化、搞建设、搞科学，不然，就要出问题。“纣为肉圃，设炮烙、登糖邱、临酒池，纣遂以亡”。中国历史上的农民起义和改朝换代多都与“吃”有关。中国民众之吃原不那么讲究形式，只要一天两顿有吃便可；一日二日不吃尚可，三日四日不吃，就叫饿肚子，就成了社会问题，如果人数上了千上了万，那就像李劫人所说那样，“不但成了政治问题，而且也成了国际问题”。可以想像，成千上万人吃不饱肚子，一个个张着大



口，嘴里会喷出大火，喷出愤怒，喷出乱子。历史上的李密，凭了陈仓的米，可以建立瓦岗寨，号召一帮人去打天下。民国之初，黎元洪一时站得住脚，就是用了“有饭大家吃”这个具有中国特色的口号。上个世纪30年代，中国农民所以跟着共产党走，还不是为了打土豪、分田地，填饱肚子吗！“一吃而安天下”。

三、烹调中的治国之道

“以食为天”，还反映在烹饪含有“治国之大道”。《老子·六十章》有“治大国若烹小鲜”，老子用“烹小鲜”这样显而易见的烹调之道而言复杂的治国之道，表明烹饪与治国是相通的。“若作和羹，尔惟盐梅”，这是商代殷高宗任命傅说作相时所说的两句名言。其意是说正如盐和梅是调羹的必需一样，你傅说是我治理国家必不可少的贤才。一代大师钱钟书青年时期写过《吃饭》一文，其中有一段说：“统治尽善的国家，不仅要和谐得像音乐，也应该把烹饪的调和悬为理想。在这一点上，我们不追随孔子，而愿意推崇被人忘掉的伊尹。伊尹是中国第一个哲学家厨师，在他眼里，整个人世间好比是做菜的大厨房。”钱先生才华绝代，独具慧眼，一语破的。伊尹出身于厨师，当他看到夏末暴君桀要亡国，就背着他常用的炊具鼎俎去见商汤。见面时先大谈烹饪技艺：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”再从烹饪之术谈到治国安邦之见。被商汤赏识，得以重用，任命为相。伊尹不只这样讲，而且后来也的确以烹饪之道治理国家卓有成效，被后世誉为贤相。如果说“整个人世间好比是做菜的大厨房”这个鲜活的比喻不错的話，那么，也可以肯定地说，理政的宰相就是国家的总厨师长。事实是，我们常常也可在古籍中



看到“盐梅金鼎美调和”、“调和鼎鼐”这些话，就是形容宰相的政治本领像厨师做菜一样，使味道调和得很和谐。

四、食为中国礼仪之源

把饮食提高到“天”的程度，还因为食乃中国礼仪的源头。“夫礼之初，始诸饮食。”《礼记·礼运》这句话表明，中国人从野蛮走向文明，无论是敬天地、祀鬼神，还是婚丧寿庆的种种礼仪活动，都是从饮食活动开始的。中国历来被称为“礼仪之邦”，而饮食礼“仪”就是“礼仪之邦”的重要组成部分。像中国古代礼典《仪礼》中的《士冠礼》、《乡饮酒礼》、《燕礼》等均记载了许多典礼场合下具体的饮食礼仪制度。这些饮食规范，集中体现了周代礼的基本精神，对治理国家、安定社会、振兴纲纪、建立伦常等国之大事起到相当重要的作用，对后世的影响也很深远。即便是当今的饮食礼仪，也并不是简单地将它看做一种礼貌，而是包含着一种伦理精神，体现了中华民族的友善精神。

五、食为八政之首

这个观点最早出现于《尚书·洪范》。所谓“农用八政”，即是“一曰食、二曰货、三曰礼、四曰司空、五曰司徒、六曰司寇、七曰宾、八曰师”。“农用八政”的“农”意为厚，“农用八政”即要“厚用之政”。唐孔颖达解释说：“一曰食是要教民使勤农业也”，“人不饮食则死，食于人最急，故教民为先也。”

要解决人民吃饭这件社会最大的事，首先要重视农业生产，特别是粮食生产。古代的思想家对此多有自己的独特见解。孔子说：“足食足兵，民之信矣。”桓宽说：“衣食者民之本，稼穡者民之务。”中国作为以农为本的农业大国，历代都



曾为发展农业生产，解决人民吃饭问题作出过努力。农政有官，农务有学，也取得了为世瞩目的成就。如今人称为小米的“粟”，世界公认是中国最早栽培的，以后传到朝鲜和日本，然后传到世界各地。大豆也是中国原产农作物，以后传至日本、朝鲜和东南亚，一百多年前再传到欧洲和美洲，几乎遍布全世界。蔬菜和果树中的油菜、芜菁、萝卜、橘、柑、橙、柚等，都先后传至海外，在世界范围广泛栽种。茶树的栽培也是中国最先开始。猪从野猪驯化为家猪，中国也是最早的国家之一。温室培育蔬菜、无土栽培蔬菜等先进的农业技术，也是中国最早发明的。一部《齐民要术》从农林牧渔的生产活动，到酿造加工、饮食烹饪都做了介绍，全面记述了菜肴原料的性能、调味的生产工艺，具体分析了各种烹调方法和风味特色，其食品知识之丰富，花式品种之繁多，制作经验之全面，为中国所独有，不愧为我国现存的最早的食品百科全书。他如东汉的《四民月令》、唐代的《四时纂要》、元代的《农书》、明代的《农政全书》等等，或记四时食物，或述烹调原料，或讲膳饌制法，无不阐述得具体详尽，描摹得贴切逼真。

第二节 民以食为天

“民以食为天”既然在中国社会有那么大的功用和意义，必然反映在社会实践的各个方面。归纳起来，大致有如下几点：

一、体现为人生乐事之一

中国人对饮食不只在认识上有别于其他民族，而且在态度上也极为认真。精通中西饮食文化的林语堂先生曾经说：“我



们公开宣称，吃是人生为数不多的享受之一。”中国人自古以来就把饮食生活看做享受人生乐趣的一个重要方面，甘心情愿把相当多的精力和时间倾注在饮食之事里面，以求其乐。事实是中国人并非只在节日或喜庆之时才对吃有所展示，而是时时、处处都有体现。饮酒讲酒中趣，喝茶讲茶中情，吃菜讲菜中味，宴聚讲吃的超值享受。

先说酒中趣。中国人之饮酒并非单纯为了刺激，以酒祝寿、以酒烹菜、以酒宴婚、以酒待客、以酒会友、以酒解愁等内涵十分丰富。李白诗“但得酒中趣，勿为醒者传”，把酒与人生描写得十分传神。至于以酒言志，青醪擒盗，醉拳打虎，饮中八仙等饮酒轶事，皆是以酒为荣为乐的。

与酒一样，中国的茶道也不是那么严谨、规范和程式化，而是有其实而无其形，显得极为自然而有情。且不说茶原产中国，花色品种丰富多彩，单就中国茶道以“廉、美、和、敬”表示勤俭育德、美真康乐、和诚和处、敬爱为人的精神而言，已赋予了极为丰实的文化内涵，注入了中国人的人情味。坐茶馆的乐趣就在于“坐”。人们坐茶馆，一坐往往就几小时，原本不相识的朋友，说不定还成了知己。相互一起谈家常、谈子女、谈所见所闻、谈快活之事，及至倾吐心声等，可谓通过“坐”把茶与人、人与人最大程度地互为渗透，浑然一体了。至于那以茶寄情、积公品茶、以茶诗画、高僧斗茶等饮茶轶事，更是枚不胜数，无一不“乐在其间”。

酒茶中有乐，吃饭吃菜也有乐。这乐展现在日常的自然氛围之中。原料并非珍奇稀有，大多是通常所见的自然之物，或由母亲、妻子主持操作，或由自己亲自构思烹制，呈现出一派浓厚的自然氛围，吃起来或一家人长幼同桌，或三五至爱亲朋



相聚，又随心所欲、随意而食，浅酌低谈，其情深远，其乐融融。

饮食之乐的另一形式就是聚宴之乐了。中国的宴会大都宴出有“名”，且多是带有喜庆色彩的，诸如历史上的烧尾宴、曲江宴、闻喜宴、鹿鸣宴、琼林宴、红云宴、定鼎宴和今日之国宴、家宴、游宴、婚宴、寿宴等等，无一不是喜从心来而举办的。承办者在菜点设计、宴会形式、服务程序上，均突出其所“喜”的主题，参宴者举杯祝贺，音乐相伴，畅饮乐品，欢声笑语，无不充溢在欢乐的气氛之中。

二、体现在艺术作品之中

中国人对饮食的郑重态度，不只从政治家、思想家的言谈处事中展现出来，也从文人墨客的艺术作品中得以鼎力反映。他们或辞赋言美味、诗歌赞烹调，或文采记庖人、戏曲话典故，或小说写膳饌、丹青绘餐饮，把个饮食烹调渲染到无以复加的地步。翻开中国文学史，可以发现历代文学大师和文学名著，似乎都与饮食烹饪结下了不解之缘。

屈原的《楚辞·招魂》给我们留下了一张丰盛的楚国菜单，令人神往；桓宽的《盐铁论·散不足》所开的十多个西汉食品，足以醉人。

“酒仙”李白“五陵年少金市东，银鞍白马度春风，落花踏尽游何处，笑入胡姬酒肆中。”生动勾勒出长安“五陵少年”，笑入西市胡姬酒肆、聚欢畅饮的绮丽场面。一代诗圣杜甫，出身烹调世家，秉承做过“膳部郎中”的祖父杜审言的家传，对烹调颇显内行，“弯刀缕切空纷纶”，“无声细下飞碎雪”“饔子左右挥霜刀，脍飞金盘白雪高”，把制脍的精湛刀技，描写得绘声绘色，使人有如身临其境。



苏轼和陆游，既是著名的诗人，又是业余烹饪专家。他们不只写过《老饕赋》、《菜羹赋》和《对食戏作》、《食荠十韵》等脍炙人口的诗文，而且亲自入厨烹菜。苏轼总结烧猪肉的十三字经被人传为美谈；陆游“自摘金橙捣脍齏”，形象地反映他亲自做过“金齏玉脍”这款从隋唐流传下来的名菜。

曹雪芹和施耐庵笔下的烹调 and 庖厨非同一般。一部《红楼梦》写出了百余种菜点，这在古代文学作品中可谓“夺魁”了。《水浒》一百单八将中，写了十五位执掌过鼎俎的头领，也是古代文学作品中少见的。

李渔和袁枚都是清代知识渊博的笔记文学家，他们对烹饪不仅有研究，且卓有建树。李渔的《闲情偶寄》常常是抓住某一小题目而做大文章，或论蔬菜贵在新鲜，或论鱼类专科专用，大都依据一定道理，指出其普遍的意义。袁枚的《随园食单》被誉为清代的食谱大全。这个食单里所论的烹饪理论独树一帜，厨师闻之，可举一反三，融会贯通，连老饕之徒也不得不折服，不愧是一代美食家。

三、体现为中医药的首选

中国人把饮食当做“天”大的事对待，还体现在传统的中医药学里。“食为先”是唐代孙思邈明确提出来的。他认为人体的健康主要应由食物来调养，即使生了病，也首先应考虑食，即食养、食治的办法。他之所以要写“食治篇”，有两个原因，一是普通老百姓不知饮食之物也有利弊，需要普及这方面的知识。他说：“未有不资食以存生，而不知食之有成败；百姓日用而不知，水火至近而难识。余概其如此，聊因笔墨之暇，撰五味损益食治篇，以启童稚。庶勤而行之，有如影响耳。”二是一些医生忽视学习饮食知识，实在是无知，他说：



“夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食病不愈，然后命药。”

其实，孙思邈的“食为先”是对伊尹、张仲景、华佗等人思想的传承和发挥。像孙思邈在“食治篇”引用的“人体平和，惟须好将养勿妄服药”就是张仲景在《金匮要略》中讲过的，表明张仲景也有食治先于用药的思想，只不过没有孙思邈讲得那么明确罢了。

由孙思邈明确倡导“食为先”的食治思想，在中国逐渐形成了一些食治原则，并积累了十分丰富的防病、除病的食疗方。钱伯文等主编的《中国食疗学》曾经把“食治”原则归纳为五条，即所选食治之品要食气相投；据所患疾病性质与表现，以正治与反治、标本缓急、脏腑补泻、八法运用而选食；因时因地灵活选食；有度有节，食不欲杂；轻者治以食，重者药食并用。至今仍有一定参考价值。

四、体现了他律文化模式

世界上早有一种“文化模式”论，认为西方文化偏向于“自律”，东方文化偏向于“他律”。自律强调个体，重视个人爱好、欲望，我行我素，轻视人际关系，很少顾及别人如何；他律强调人际关系，重视周围人的认识、见解和愿望，轻视个体，顾及的是众人的共同理解和一致。中国文化模式就是强调人际关系的，属于他律文化模式。中国饮食文化是中国文化的重要组成部分，展现于他律文化模式上也特别突出。自古至今，中国人把搞好人际关系，当做求得生存和发展的重要环节。因此，就要想方设法搞好人际关系。既然“以食为天”，饮食自不必说就成了他律文化模式的重要内容。古往今来，各式各样的宴会名目繁多，小自家宴，



大至社会，为了融洽与和谐家庭内部诸多关系，每逢儿孙满月、老人做寿、婚嫁喜事、死人出丧、扫墓祭祖及至春节、元宵、端午、中秋等节日，皆要举行不同主题的宴会，以示团结、祥和。在社会活动中，迎客接风、送客饯行、升学考试、当官调任、求贤用能、乔迁新居等等名目的招待，皆以宴会形式为中心，联络感情，增进了解，达到人际关系的和谐。

这他律文化模式在吃饭和宴会上的言行举止与西方的自律文化模式也大有异趣。西方人吃饭时各选各的菜，各付各的钱。喝酒时虽碰杯而不执意强求。中国人吃饭讲究大家围着几个菜共同享受，相互夹菜、敬酒，若是宴会，敬酒始终成为主旋律。

五、体现于人民生活的诸多方面

“以食为天”还渗透到中国人民生活的各个方面。夏丏尊先生 20 世纪 30 年代在《论吃》一文中说，中国文化“可以说是口的文化”，此话听起来虽有点偏颇，却也不无道理。以《现代汉语词典》修订版为例，以“口”为偏旁部首的字有 559 个，这尚不包括更多带有“口”字的词汇，大致算来，几乎占了中国基本汉语词汇的百分之十，不能不说饮食在中国文化中的地位重要。

吃的展现往往成为种种思想行为的标识。我们毫无愧色于我们的吃。我们有“东坡肉”、“鱼香肉丝”、“鲈鱼莼羹”、“北京烤鸭”、“羊肉泡馍”等等，随便拿出哪一个都具有浓郁的地方情结。对此，我们从不掩饰而坦直地去讴歌，有时甚至将它们作为借故的最为优雅的辞令。古代官吏上表乞退时常用“思吴中莼羹”一词，而今“不到长城非好汉，不吃烤鸭真遗憾”、“来到古城不吃羊肉泡馍等于没到过西安”，大概都属于借故的



优雅辞令。

还有旧时富贵人家中堂挂着“福、禄、寿”三星图，原是中华民族生活上的理想。其中之一的“禄”居中，右是福、左是寿。禄者，拆穿了说，就是吃的东西。老子也曾说过“虚其心实其腹”、“圣人为腹不为目”。吃最重要，其他可有可无。俗语“嫖赌吃着”之中，普通人皆认吃最实惠，所谓“着威风，吃受用，赌对冲，嫖全空”，什么都假，只有吃在肚里是真的。

吃的展现，也可从“吃”字延伸到国人所用言辞上得到证明。在中国，“吃”字的意义延伸到让人难以理解的程度，什么都可以用“吃”字来表示。被人欺负叫“吃亏”，打巴掌叫“吃耳光”，中枪弹叫“吃花生米”，受惊吓叫“吃惊”，情况紧急叫“吃紧”，希求非分之想叫“想吃天鹅肉”，从军的士兵叫“吃粮的”，他如“吃里扒外”、“吃软不吃硬”、“吃透精神”、“吃不准”、“吃不了兜着走”等，这里的“吃”都大大超越了饮食本身的含义，足见“以食为天”引申出的文化内涵无边无际，好像除了吃之外，天下就没有别的事情了。

考察全世界众多民族对于饮食的认识，虽没有说不重要的，但却从未见到哪一个民族和国家像中国这样，把饮食重视到了“天”的程度。这就不能不引起我们从中华民族文化的积淀因素和哲学思维倾向方面进行认真思考。

第三节 生命的哲学

被西方国家称之为“东方圣经”的《周易》，不只代表了中国至圣先贤的聪明才智，也是中华民族古典宝库中一颗璀璨



夺目的明珠。它不但在多处论及饮食烹饪，而且始终贯穿了一个伟大的理想，那就是追求生命的安乐与适度的享受，也就是被人们称之为“生命的哲学”。这种哲学思想对中国“民以食为天”思想的形成产生过深远的影响。

中国历来是重视人、重视生命的国度。人们通常所说的《周易》哲学，就是中国生命哲学史上的第一个系统的哲学。它的终极关怀如观我生、观其生，就是对于人生的高度关注；它把天、地、人一体的宇宙视为一个大的生命系统。“天地之大德曰生”；它引领人们去直观地领悟这个生命系统的易道——天道、地道和入道，进而求得人际的和谐、天人之际的和谐。

周易哲学的核心可归结为“阴阳”范畴，而阴阳范畴的内容，就是生命关怀，或生命忧患意识。《系辞传》一言以蔽之：“生生之谓易”。阴阳交感，不断化生万物，并保养万物，所以说《周易》哲学也就是生命哲学。又云：“作《易》者其有忧患乎！”此即忧患意识。忧患的具体内容随时代而转变，但生命忧患本身是中国哲学永恒的主题。具体来讲，有两点比较突出。

一、重生、爱人和珍生

作为儒道两家思想共同源头的《周易》以及后来的整个易学，都含有丰富的重生、爱人思想，将“生”看成天地间万物的一个最基本的内容。《易经》以乾、坤二卦开始，表明其对生的重视。乾为阳，坤为阴，阴阳交感而生万物；乾为天，坤为地，“有天地，然后生焉”。乾之道与坤之道对世界万物的生成起着互相配合的作用。

儒家创始人孔子，在那个不将人当人的时代，首先提出了



然而，仅有动力不行，养身还得遵循一定的规律。《说卦传》曰：“昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理”、“和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命”。圣人作《易》的最终目的是人效法天道，充分认识并效法自然规律，合于道德，顺于义而行，认识人的本性和规律，修身养性，以至于生命的健康长存。就《易经》本身而言，《乾》、《坤》两卦在哲学上，就是认为天地为万物的基础。《系辞上》在进一步论述这一问题时，提出了“易与天地准”说，认为《周易》的原理与天地的结构相似，所以说《周易》能包容天地所有的法则、原理。像《易》里面有阴长阳消、阴消阳长，自然界有日升月落，日落月升。圣人以《易》道观察天文地理，就可知道自然界的复杂现象的显明和幽隐的缘故；考察事物的始终，就可知道生死相互转化的道理，然后将之应用于人类自身，使其更好地发展与存在。

其实，《周易》不仅认为圣人通过作《易》而反映和效法自然界的规律，而且认为人本身同自然界同源，人为一小宇宙，自然界为一大宇宙。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺；人有生老病死，天有风雨雷电。人要想维护自身的健康长寿，只有按《文言传·乾》所讲“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时”，才能成就自己的天命之性，使其保持生命的长久健康。这就是养生之道的必经门户，是修身养性必须遵循的规律。《黄帝内经》也从人的生命过程、人和自然界的关系出发指出了人适应自然、与天地相应，顺乎四时变化，方能“终其天年，度百岁乃去”。

作为一个自然人，为了生存，肯定不能离开饮食，正像我



们的先哲所讲“养生之道莫先于饮食”。不过，这种饮食仅仅是一种生理需要，是人体与自然界的物质交换，是以摄取养料达到机体代谢为目的。但作为一个社会人，如果像饲养一般动物那样，按照生存需要调配好饮食，让其按始终如一的模式吃着、喝着，那就不行了。社会上由于文化传统、历史地理、信仰风俗等等方面不尽相同，因而对饮食的认识也大不一样。中国的“民以食为天”就是世界上“大不一样”中一个独特的命题。讲到这里，我们也就十分清楚，中国人之所以把“吃”重视到了“天”的程度，原来与《周易》“生生之谓易”的生命忧患意识有着极其密切的关系，也就是说《周易》关于生命的关怀是中国“民以食为天”这一独特命题的内核。



第三章 阴阳平衡与饮食养生

《周易》六十四卦中讲饮食养生的主要在《颐》卦，但《周易》谈饮食养生之道不限于《颐》卦。

《系辞传》有“一阴一阳之谓道”。《周易》整个结构就是一个阴阳二分系统，它采用阴阳二分法，展开它的逻辑思维模式。它不但把事物的性质及其变化的原则和其本身的原理概括为“一阴一阳”，而且认为阴阳二者的关系既对立又统一，并在对立统一过程中实现其转化。就阴阳的对立而言，自然、社会都有阴阳互相对立的两种势力。就阴阳统一而言，阴阳又有平衡、协调、包含、互补的属性。对立必然产生斗争，斗争的结果即阴消阳长或阴长阳消，阴阳重趋平衡，达到协调统一状态。也就是说阴盛，阳气就自动走至阴的位置，以提高它的阳



性，使阴不继续往下走向极端；阳盛，则阴气就自动占据阳的位置，降低它过盛的阳性，使阳不继续往上越过极端。

第一节 膳食平衡

易学认为饮食养生，就是摄取食物、新陈代谢和平衡膳食的同义语。人吃什么和怎么消化吸收，这是饮食养生必然首先考虑的问题。因为你吃进去的东西构成了你身体的一部分。如果你摄入有益于健康的食物，那么你的身体就很健康；如果你摄入的是“垃圾”，那么你的身体将变成“垃圾站”。人体的新陈代谢决定了食物在人体中的利用。如果人体能够消化和吸收它所需要的能量，并能消除多余的物质，人体就是健康的；如果人体不能从它所摄入的食物中吸取营养，甚至反而将所需的营养抛除掉，或者不能消除食物中的有害物质，那么，就会日渐衰弱和不健康。平衡膳食是人的身体平衡的保证，也是人体养生的基本要素。

中国先民在平衡膳食方面有着高深的理论和丰富的实践经验，突出反映在以下几个方面：

一、有中国特色的膳食结构

中华民族所吃的食物十分广泛，品类极其多样，无论是山珍海味、飞禽走兽，还是植物的根茎叶花和菌藻，甚至包括毒蛇、蝎子等，无不可以入馔。但是，不管选择什么食物，都是自始至终在饮食为了健康的总指导思想下，依据着具有中国特色的营养理论。这就是中国传统的膳食平衡理论。用现代语言来说，是在营养上主张合理膳食。也就是说既要满足食者对热能和各种营养的需要量，又要使各种营养素之间保持一种生理



上的平衡，即蛋白质、糖类和脂类三者之间的平衡，碳水化合物和维生素之间的平衡，酸性食物和碱性食物之间的平衡。

我们的祖先早在 2000 多年前的春秋战国时期，就对中国人的膳食结构进行了总结。《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味和而服之，以补精气。此五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚、或软，四时五藏，病随五味所宜也。”显然，这一段话是从中国医药学角度来论述怎样通过饮食疗疾治病的。然而人们也非常清楚，中国是医食同源的，即使防病治病也是以食为首选的。如从中国饮食文化角度看，这“养、助、益、充”说，就是指膳食结构。这就是中国传统的养生理论基础。

“五谷为养”之“五谷”，泛指米、谷、麦、豆等多种粮食，即中国人常说的“主食”。这些主食的营养成分主要是碳水化合物和植物蛋白，脂肪含量极少。按照中医营养理论，五谷能养五脏之真气，故称为“养”，应该说是抓住了摄取营养素的主体、根本。按照近代营养学研究成果，能量是一切生命活动所需动力的来源，蛋白质是所有生命细胞最基本的组成部分。中国古人主张“五谷为养”，也就是主张人们日常所必需的能量和蛋白质，主要的应有谷类和豆类食品共同来供给。从现有认识看，这不仅是最经济、最实惠，而且也是合乎营养原则的主张。

这里要强调说明的是，我国有史以来直到今天，总是把大豆（古称菽，有时也泛指一般豆类）与禾谷类视同一体列为主粮之一，这是颇有中国特色的。以现代科学知识来分析，禾谷类蛋白质的生物效价较低，但若辅以豆类混食，则大大提高了



它们共同的生物效价，即营养价值。这种起着蛋白质营养互补作用的科学调配，是我国古代饮食文化上一项创举。

“五果为助”之“五果”，泛指桃、李、杏、枣、栗等多种水果、干果和坚果，但通常是指水果而言。它们有丰富的维生素、微量元素、食物纤维和部分植物蛋白，可以生吃，能避免养分中维生素不受烹调的破坏。茶余饭后食用五果既可辅助各类蛋白质的不足，又能帮助消化，调节平衡，可谓膳食中不可缺乏的辅助食品。

“五畜为益”之“五畜”，泛指猪、牛、羊和鸡、鸭、鱼等动物性食物，即中国人常说的“荤食”。它们含有丰富的动物脂肪、蛋白质、无机盐、微量元素和维生素，其中的必需氨基酸是人体自身不能合成，但又是生长发育、修补多种组织不可缺少的主要营养素，可弥补植物蛋白的不足。“益”是增进的意思，这表明它在为“养”的主食中，可发挥增进的作用，绝不能取代。

“五菜为充”之“五菜”，泛指叶、茎、花、苔、果等多种多样的蔬菜和菌藻等，它们含有纤维素、胡萝卜素、维生素C、维生素B和钙、钾、镁、铁等矿物质。食用蔬菜不仅能营养人体、充实脏气，且能使人体食物营养素更加完善和更加充实。相对活动量少、体脂过多、容易发胖的人而言，在膳食中多搭配些蔬菜菌藻之类，既可充饥，又可控制体重，一举两得。

应该特别指出的是“气味和而服之”的观点，是中医营养学的关键。传统中医营养学认为食物皆含“气”、“味”。其气为阳，味为阴。这里的“合”是指和合，“气味和合”也就是性味平衡。像膳食的“四性”之和，就是指食物的寒、热、



温、凉要协调，既不能太热，也不能过寒，否则就要加以调整。只有食物寒温调节得合适，处于均势状态，才能使机体的阴阳相对平衡。“气味和而服之”，也就是说所吃的谷、果、畜、菜必须性味和合，方能补精益气，才能利于健康。因为谷果肉菜均有“四气”、“五味”，只有和合而食用，才能被身体较好地利用。如果偏重焦苦之气味，则会增火化；如果偏重咸腐之物，则会增寒化。正像《内经》所说：“久而增气，物化之常也，气增而久，夭之由也。”看来食物种类齐全在膳食结构上固然重要，但首先要气味和合平衡，如果气味不合，失去平衡，即使食物种类齐全，对人体也不可能有补益。

二、正餐食物品类组配格局

传统“养、助、益、充”的膳食平衡结构，同时导致了中国人正餐食物品类组配格局的确立。中国烹饪原料成千上万，食物品目不计其数。面对这种繁杂的现象，如何才能把握住膳食平衡呢？对此，《周易》阴阳平衡理论为人们指出了科学的思维方式。那就是一分为二与合二为一的对立统一观。中国饮食上的干和稀、饭与菜、荤与素、正餐与点心、大菜与小吃等等正是对立统一的具体呈现，其中最根本、最重要的又得数主食与副食之分合。

先说干与稀的分合。清代美食家李渔说：“饭犹舟也，羹犹水也”，“饭之在喉，非羹不下”，跟“舟之在滩，非水不下”的道理是一样的。然而这个道理对洋人来讲，还是难以理解，因为中国人先吃饭后喝汤，西洋人多是先喝汤后吃肉。所以说李渔这个话算是真正把握住了中国饮食的特质。说到饭与汤，就不能不先谈一谈“黄帝炊谷为饭”中的“谷”，这“谷”指的是粟。西周时蒸饭的谷是带壳的，周公“一饭三吐哺”表明



带壳的蒸饭是不易下咽的，必须用羹助咽。但汉代以来，由于将带壳的谷改进为脱壳去糠的粱，用粱与粳来做的饭以及北方用小麦面制成的蒸馍和烙饼，本身也黏滑易咽，不再需要用羹助咽，从而给羹带来了致命的“打击”，逼着羹向脱水为菜的方向发展。尽管如此，中国饮食干、稀分合并未消失，只是由羹变成了汤。汤的本义是热水，经过“羹汤”的过渡名称而独立，也因助咽的功用减退而变为饭后饮用。

中国膳食干、稀之分合，不只反映在饭与羹汤方面，还有饼与粥之分合。西方人在谈论中国的食物时，往往都说中国的粥最难吃。客观设想，粥多是灌人的稀食，淡而无味，似难接受。然而吃干饼或干馍没有稀粥来配是相当单调而不和谐的，正因为如此，中国美食家没有一个不赞美稀粥的。宋代诗人陆游在《食粥》诗中写到“世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。可谓把粥赞到了绝妙的地步。需要说明的是诗中讲的“宛丘平易法”是指时人张文潜《粥论》中所言“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与脏腑相得，最为饮食之良”。这也是从阴阳平衡、气味和谐的养生角度引发的。

中国人独爱稀粥，不只粥伴随着中国人的饥饿“餬口”，而且因尝遍珍馐的美食家对粥的欣赏高出一个层次，所以历代都有《粥谱》问世。前文已经提到粥本身淡而无味，于是又引申出稀粥就咸菜的分合。范仲淹读书时“以菹界粥”，一碗凉粥还划分了吃几顿，但仍要配咸菜（菹）。有人认为中国人经过“味”的启蒙，吃饭不光为营养，还要尽量满足“游戏”的审美需要；与粥相配的咸味最为浓厚的咸菜，还要讲究脆嫩的口感等。所以陆游《咸菹》记述自己腌菜，用的是“清菰绿



韭”，都有挥发性清香，可谓粥与咸菜搭配得十分和谐了。

饭与菜虽然属对立统一之分合，但中国传统的饭、菜两者是有主有次的，饭居主要地位，菜为从属地位。《周礼·天官》载：“凡会膳食之道，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦、鱼宜菰。”这段话所说什么动物配什么谷物，虽有点绝对化，可它所指菜肴是为饭而设的主旨则是正确的。直到清代王士雄还说：“饭为世界第一补品。”袁枚也认为“饭者百味之本”，他还进一步发挥说：“富贵人家讲菜不讲饭，逐末忘本，真为可笑。”即使到了现在，我们习惯上仍把饭称为主食，把菜肴称为“副食”，这与西方国家没有主、副食的概念是截然不同的。现代宴会的鸡、鸭、鱼、肉一桌往往有十多个，确有反副为主的趋势，但若没有主食，我们中国人总有似未吃饱的感觉。

这种膳食组配方案，既是以农为本的中国国情在饮食制度上的合理体现，也符合中华民族饮食审美的时间属性。中国传统饭菜在摆设时，主食、副食要分开，目的是使饭菜交替入口。吃菜时稍有味觉疲劳，再换着吃米饭、花卷、面条之类的主食，用吸附力很强的饭或面将口腔中的菜味加以清除，以恢复口腔对菜味的全新感受。继而再吃饭，又可从饭的淡淡的甘香中领受到饭是另一种味道。所以说饭与菜时间差的交替入口，不仅使两种味道相得益彰，而且唤醒了人类固有的对饮食美的欣赏与追求。这种奇妙的享受，从西餐中恐怕是难以领略的。

三、菜肴荤素和主副食结合模式

中国传统膳食平衡理论还反映在菜肴的荤素搭配上。中国菜不像西菜那样，鸡是鸡、肉是肉、鱼是鱼、蔬菜是蔬菜那么



单调，即便是炸牛排旁放两块土豆条或一小撮煮青豆，也是彼此孤立而无关。相反，中国菜讲究荤素相配，主料、辅料融合无间。袁枚在《随园食单》中说：“凡一物烹成，必有辅佐，要使淡者配淡，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，才有和合之妙。”在中国烹饪实践中，主料多以鲜味浓厚的肉类为主，辅料多以清淡的蔬菜为主，这就是我们中国人常说的“荤素相配”。说到荤素相配，林语堂先生早在几十年前就说：“整个中国烹调艺术要依靠配合的艺术的。”他还说：“西人不知道肉与菜同烧，使肉里有菜味，菜里有肉味。”日本石毛直道先生也说：“日本有名的菜大都佐以适量的蔬菜用鱼制作的，中国烹调则不偏重于肉、鱼、蔬任何一方，而是三种原料搭配使用。”可以设想把“葱扒海参”与“扒海参”旁放几块生葱同吃，人们选择的肯定是前者，而不是后者。再就营养成分而言，肉类含蛋白质、脂肪较多，蔬菜含维生素较多，两者相互补充，不但营养比较全面，而且能增味之香美。以“沙锅狮子头”为例，猪肉含有脂肪，但缺少维生素，配菜中加入菜心，使狮子头吸收了脂溶性维生素，而菜心吸收了脂肪，正好互相弥补，提高了菜肴的营养价值。又像“鲫鱼汤”，用萝卜丝做辅料，鲫鱼、萝卜两相结合，鱼肉中的蛋白质和呈鲜质溶于汤中，萝卜丝的不愉快气味在加热中分解转化并呈清香味，既改善了菜肴的口味，又均衡了营养。再像“八宝辣酱”是以虾仁、猪肉、鸡、猪肚、栗子、白果、竹笋、豆腐干搭配而成。这四荤四素的配伍实是微量元素、维生素、无机盐、碳水化合物和有机酸等营养成分的相成相辅，取长补短，从而促使菜肴营养成分更趋平衡。

主副食结合在一起的菜点也是荤素平衡的重要模式。中国



人民在长期的饮食生活实践中创造了许多把谷物与肉菜结合在一起的食品，像传统的“包子”、“饺子”、“锅贴”、“春卷”、“馄饨”以及民间的“麦饭”、“肉饼”、“肉夹馍”等等，都是主食、副食合二为一的理想模式，也是有中国特色的膳食平衡的美味。

“养、助、益、充”说在国内外虽有不同的认识，也确有不足之处，但从食物整体结构和膳食平衡来讲，它较好地体现了《周易》阴阳平衡的思想。干饭与羹汤明显是阴阳之别；按照“轻清者上升为天，重浊者下降为地”的道理，饭与菜是主、副食之分，也是阴阳之别；根据“阴阳中又各有阴阳”的原理，不只稀粥与咸菜、荤与素有阴阳之分合，包子、饺子等等也可纳入阴阳平衡的格局。有意思的是，号称讲究营养的美国，近来也对中国人的膳食结构发生了浓厚的兴趣。20世纪90年代初美国《健康》杂志曾以“世界上最益健康饮食”为题指出：“美国人民可以向中国人学点什么的，特别是饮食。最近完成的一项历时六年的研究表明，在世界范围内，中国人的饮食最益于健康。”这里所谓“中国人的饮食”即是指中国食物结构的整体平衡。

第二节 饮食有节

《周易·颐》卦明确提出“节饮食”的观点，《彖传》说：“山下有雷，颐，君子以慎语言、节饮食。”雷动于下，山止于上，这一动一止，正可假借为口腔咀嚼之象，故称“颐”。人的口，出者为语言，入者为饮食。所谓“祸从口出，病从口入”，如不谨慎节制，就会危害人生。此卦下震上艮，震之动



象征语言、饮食，艮之止象征慎之、节之。慎言可养德性，节食可养身体，养生的功夫正在这口的一出一入之间了。

一、节饮食与人体健康

我们的祖先基于长期实践，一方面充分认识到人们日常饮食，对于人体生存、代谢有着无与伦比的重要性，另一方面又深深地体察到日常饮食过量，又是导致某些疾病的发生和短寿的祸根之一，因而极力提倡节制饮食，要求饮食不要过量，保持一定的限制。对此，孔子说：“君子食无求饱。”墨子也说：“古者圣王制为饮食之法，曰：足以充虚继气，强股肱，耳目聪明，则止。不及五味之调，芳香之和，不致远国珍怪异物。”大意是饮食的首要目的是吸收营养，强身健体。其次是吃起来爽口享受。问题就出在某些上层贵族，往往过多的追求后者。大量的山珍海味吃了之后，使胃负担过重不易消化，反而影响了健康。正如管子所说：“凡食之道，大充，伤而修不藏；骨枯而血互。充摄之间，此谓和成。”吃得过饱会伤肠胃，导致脏腑功能失调，进而伤害形体；而过于饥饿，即吃得太少，营养不良，就会造成形体枯槁，血气削减，凝固而闭塞。充摄得中，不饥不饱，则身体和畅而有所成。其实，这与《易·节·彖传》中“节，亨，刚柔分而刚得中。苦节不可贞，其道穷也。说以行险，当位以节，中正以通。天地节而四时成；节以制度，不伤财不害民”和《象传》中“君子以制数度，议德行”所说的道理是一致的。那就是，“节”要刚柔比例恰当，而且中正不偏，能够长久地坚持者，必定是找到了适度的限制点。君子通过礼教法度节制恰是找到了适合点，同时说明了“礼”正是代表节制的客观标准。

近现代营养学的研究显示：生命早期过度进餐，会促进成



熟；成熟后的营养过剩，则可增加某些衰退性疾病的发生，从而可导致机体寿命的缩短。对国内外一些长寿之乡的调查表明，定时、定量、有节制、低能量——乃是所有长寿老人在饮食习尚上的共同特点。这与《周易》和《内经》所提倡的“饮食以时”、“饥饿得中”、“食饮有节”、“无使过之”的理论，以及古代众多的思想家、医学家节制饮食以延年益寿的主张，是完全吻合的。这里需要指出的是，古人所倡导的“食饮有节”、“无使过之”，不仅对日常饮食供过于求的人，而且对于供求基本相当或供不应求，甚至严重供不应求的人，都有实际指导意义。因为“饮食自倍，肠胃乃伤”；“食欲数而少，不欲顿而多”；“若要小儿安，常保三分饥和寒”；“大渴不大饮，大饥不大食，恐血气失常，卒然不救也”；“荒年饿殍，饱食即死”等，都是有关这方面经验教训和实践的概括。

二、节饮食的三个层次

中国传统节饮食，主要包括饮食数量的节制、饮食质量的调节、饮食寒温的调节三个层次的内容。

（一）饮食数量的节制。通俗点说，就是不要过饥过饱，不要暴饮暴食。《素问·五脏别论》有“水谷入口，则胃实而肠虚；食下，则肠实而胃虚”。五脏要“满而不实”，六腑要“实而不满”。对于饮食过度的危害，《素问》等书均有涉及，如“卒然多食则肠满”即是。暴饮暴食，沉醉呕吐，过饱过饥，必诱发疾病，损害身体，使人折寿。再苦不能苦饮食，再福不能暴饮食。唐孙思邈《千金要方》有“饮食过多则积聚，渴饮过多则成疾”。宋苏轼在《东坡志林》中也主张“已饥方食，未饱先止”，这样才能保健体质。明代御医龚延贤在《寿世保元》中特别指出：“大渴不大饮，大饥不大食，恐血气失常，



卒然不救也。荒年饿殍，饱食即死，是验也。”他还说：“善养生者养内，不善养生者养外，养内者以恬脏腑，调顺血脉，使一身之气流行冲和，百病不作。养外者恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣，安能保全太和，以臻遐龄。”他在《摄养》诗中说：“食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。”真是金玉之言。清人曹慈山《老老恒言》认为：“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反治受伤，故曰少食以安脾也。”从现代营养学角度观察，多食可致体重增加，人体肥胖，并易发冠心病、高血压等病患，足见注意饮食数量的节制是极其重要的一环。

（二）饮食质量的调节。这是指食物的种类和调配要合理，不能偏嗜。《素问》的“养、益、助、充”说就是食物种类调节、搭配合理的理论基础，这里不再赘述。《素问》一书还载：“多食咸，则脉凝淀而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。”饮食五味之入五脏，各有其走向，哪一味偏多都会损及五脏。若偏嗜而使某一脏腑之气过盛，失去平衡，必然生病。表明饮食质量调配节制也很重要。

（三）饮食寒温的调节。这既有对食物寒、热、温、凉四种食性的要求，又有四性与四时天气适应性的要求，还有对食物温度的要求。《素问》所载“水谷之寒热，感则害于六腑”，指的就是不同的食性若掌握不当，就会损害人的六腑。是书又载“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，也包括了人的饮食要适应四时变化。至于《灵枢·师传》所载“饮食者，热无灼灼，



寒无沧沧，寒温适中，气将持，乃不致邪僻也”，亦是指食物的温度也要注意调节和掌握。

第三节 药食合一

中国的医药是与饮食同步产生的。远古的神农尝百草，既是寻找治病的药物，也是在寻找食用的食物。我国的先民也是在以食物充饥养生的同时，亦把食物作为药物来防病治病的，这就是人们所说的医食同源或药食合一。医食同源是我国历史上的一块丰碑，是我们祖先在长期的生活实践中逐步认识和积累的宝贵经验。

《周易》自其成书之后，便与医药学结下了不解之缘。唐人孙思邈说：“不知易，不足以言太医。”这是说不懂《易经》的医生，就称不上顶尖的医生。《周礼·天官·疾医》载：“以五味、五谷、五药养其病。”《素问·生气通天论》载：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”这均是讲药食合一或医食相通的。药治与食养相结合的食养观不只具有中国特色的医食同源理论价值，而且又具有实用价值。后世医药学家以食养医疗结合之宗旨，收到了很好的效果。金元时代的医学家张从正，主张治病时攻邪居先，食养善后。他说：“善用药者，使病者增五谷者，真得补之道。”正因为如此，药物和食物合一的药膳就成了中国医疗食养的典型，它将中药和饮食有机地结合，既可疗病，也可使患者获得需要的营养，成为我国独特的医疗保健方式之一。



一、药食合一的功用

所谓药食合一，就是指由药物、食物和调料三部分组成的药膳。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，相得益彰。如枸杞炖狗肉，枸杞是药，狗肉是食，枸杞属阴，狗肉属阳，阴阳配合可互补。狗肉的阳也可补气候的寒，适合冬天滋补身体。有时也把枸杞和乌骨鸡相配，用来滋补身体，同样属于阴阳互补范畴。由此看来，它既不同于一般的中药汤剂，又别于普通的饮食，它是一种有药物功效和饮食美味的可治病、强身体、抗衰老的特殊食品。

药膳除有防病、治病的功用外，较多地应用于中医扶正固本方面，所用的药物和食物如人参、黄芪、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，都能滋补强壮身体，补气血阴阳，增强正气，治疗体虚。经现代药理的初步研究证明，某些滋补品具有增强机体生理功能的作用，改善细胞的代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的各种自卫机制也有一定的作用，并能增强机体的自稳状态，提高抗病的免疫力，改善心肺功能和造血系统的功能，促进血液循环等。像黄芪可延长细胞的生长寿命，人参能促进核酸合成，并能加强大脑皮层的兴奋和抑制过程，提高大脑机能的灵活性，减少疲劳感，还能促进抗体的形成。此外，药膳中还含有人体代谢所必需的营养素，能有效地补充人体能量和营养物质，调节机体内物质代谢，从而达到滋补强身、防病、治病、延寿的作用。

二、药食合一的原则

药食合一是祖国医药学的一个组成部分，因此，无论在药物和食物的配伍组方上，还是在施膳方面，均以中医药学的基本理论为指导。其所遵循的原则，可概括为整体观念和辨证施



治。

(一) 整体观念原则。《周易》和中医学术均认为人体是一个统一的有机整体。它体现在脏腑与脏腑，脏腑与形体各组织器官之间，是不可分割的，通过经络等的作用互相联系而构成整体。如脾和胃，主肌肉、四肢，开窍于口，其华在唇等。还有像脏腑对食物的受纳、消化、吸收、运行和排泄的过程，正是通过脾胃和大、小肠等的协调来完成的。这就要求通过五官、形体、色脉等整体外在变化，作出正确的诊断，做好药食相配的膳食。如用鸡肝汤补肝的方法治疗眼目昏花、视物不明；用乌发汤补肝肾，治疗脱发、白发等，均是从人的有机整体出发的。

祖国医学的整体观念还认为，人类生活在自然界，自然界既是人类生存的条件，也是疾病发生的外部因素。人与自然界之间保持着动态的平衡很重要，一旦失调就会发生疾病。像随着四季气候的变化，机体的状态也会发生改变。为了使人的机体适应四季气候的变化，增强对外界的适应能力，药膳配药中的四季五补就是根据以上理论作为依据提出的，并作为一年四季立法施膳的指导思想。

(二) 辨证施治原则。辩证思维是易学思维的核心，辩证施治是中医食疗的基本原则，而辩证施食就是辩证施治在药食合一中的具体应用。当疾病的症候诊断明确以后，就要选择相应的药膳食品，给予针对性的治疗。辩证施膳的过程实际就是药膳疗疾、健身、抗老的一个过程。

辩证施治之所以是祖国医学的一个特点，是因为它不同于一般的“对症治疗”，而是以“证”为基础的普遍应用的一种诊治方法。“证”是施膳的前提，“施膳”以“证”为依据。



“证”是辨出来的，“施膳”是根据治疗法则而定的。祖国医学认为，“证同治同，证异治异”。在辨证施膳过程中，相同的“证”，用基本相同的治法，不同的“证”，用不同的治法。如脱肛、子宫下垂是不同的病，但由于都是中气下陷“证”，故可采用同一方法进行治疗，均可选用药膳“参芪饮”。由此可见，辨证施膳，不在于病的异同，而在于“症”的区别；针对疾病发展过程不同性质的矛盾，须用不同的药膳加以解决。

三、药食合一的方法

药膳是以药物和食物为原料，按照一定的法则结合制成的。如何结合得好，才能行之有效。按照传统药膳治病的习惯和当前药食滋补的经验，其具体做法大致分为药、食共烹和药、食分制后再合成两种形式。

（一）药、食共烹。这是直接将药物和食物同时放在锅内进行烹制。这是“食疗”中的传统习惯制法。其优点是操作工艺比较简便，药物和食物共同烹制能使两种物质的有效成分直接进行复杂的化学反应，相互发生作用，达到“食借药力，药助食威”的目的，并可使一些脂溶性的有效成分便于煎出。药、食共烹又分为食中见药和不见药两种情况。食中见药的药膳，大多采用比较名贵的药材，以及无不适气味的色鲜、形美的药材。如天麻鱼头、田七炖鸡、虫草鸭子都是药物和食物始终结合在一起的。食不见药的药膳，主要指用于药膳方剂中药物组成较多和具有怪味或难看颜色的药物，如十全大补汤、八宝鸡汤等药膳，药物和食物在烹调时结合在一起，在“食借药力”之后，便将药物除去，仅以食物供人们食用。

（二）药、食分制。这是指在烹调过程中，先将药物和食物分别采用不同方法进行提取和烹调，然后再按一定的要求把



它们组合在一起。这种方法适用于：

1. 药膳中含有不适气味、色泽和形态不雅的药物，如川芎、熟地、乌梢蛇等。
2. 药膳中含有的药物太多，如妇科保健汤、八宝鸡汤等。
3. 药膳中的药物与食物不宜采用同一方法进行烹调，如杜仲腰花中的杜仲，首乌肝中的首乌，山楂核桃茶中的山楂等。

这种分制方法的共同特点是，能够使药膳中的剂量准确、质量稳定、服用方便、制法科学。同时也能适应药膳向工业化方向发展。

第四节 四时调制

易学主张的人体阴阳平衡还指维持肌体内部环境以及肌体与外部生活环境的平衡。对于这方面阴阳失调也必须进行调整。调整的主要思想，按《内经》所说即是“智者之养也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则辟邪不至，长生久视。”也就是说，真正会养生的智者，必须顺守四季变化，适用寒暑交替规律，调和喜怒，安定居处，调节阴阳刚柔，使之达到和谐平衡状态，如此则辟邪不正之病便不会产生，可保长生久视、益寿延年。

中国饮食四时调整的传统，既有其悠久深厚的历史背景，又有着明确的目的，那就是尝新、健体、融情。

一、顺乎自然 享受自然

中国古代以农业立国，农业的耕种与收获，有很强的季候特征。农耕民族在万物春生、夏长、秋收、冬藏的自然法则



中，逐渐认识了宇宙规律。中国古代形成的“四时七十二候”学说，就是这种认识结果的集中体现。四时节令饮食又体现在“尝新”这一特别活动上。尝新也就是尝鲜，是享受自然的恩赐，品尝收获的果实。诸如暮春品尝春笋，小暑品尝鳝鱼，中秋品尝大闸蟹等，全都是为了享受大自然带给人们的清新。这种品尝新鲜，实际上是从饮食养生与美食滋味角度出发的。因为只有在这个季节吃这些食物才能品尝其最佳的滋味。不少美食家都发表过顺乎自然、享受自然的真知灼见。袁枚《随园食单》就专列了“时节须知”，详述了饮食养生要顺乎时序才有美食美味：“夏日长而热，宰杀太早，则肉败矣；冬日短而寒，烹饪稍迟，则物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也。夏宜食干腊，移之于冬，非其时也。辅佐物，夏宜于芥末，冬秋用胡椒。当大伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣。当秋凉时而得鞭笋，亦贱物也，而视若珍馐矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼是也；有后时而见好者，四月食芋艿是也。其他亦可类推。有过时而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬，所谓四时之序，成功者退，精华已竭，褫裳去之也。”

现代不少人不但很少认识“顺乎自然”法则的重要，且盲目地认为是“变革”，是“科技进步”。例如甲鱼，原来8年才长成，现在3—5个月就成大鳖。鸡用生长激素，两三个月就长大了，所下的鸡蛋也是激素蛋。可我们有的人盲目地认为这是好事，甚至说“科学技术多先进啊”。其实不然，凡是违反自然规律而生长的动、植物对人无益处，长期食用，甚至有害。由于培养动植物时大量地用了生长激素，而又以雌性激素居多，吃了这些动植物食品，小孩易成胖墩，容易早熟。对大



人来讲，男的阳气被阴气压制，阳盛不起来，今日社会出现的“阴盛阳衰”很难说与此没有关系。因此，急需要人们加强对饮食绿色环保的认识。按照《周易》阴阳平衡的原则，顺乎自然，享受自然，同自然保持相对的和谐。

二、顺应时令 健康体魄

自古以来，中国饮食养生讲究时令。孔子说：“不时，不食也。”孔子认为不是时候成熟的动植物就不要吃。其原因是人的五脏之气与天地自然界的四季变化是一致的。如春季气温逐渐上升，人体的阳气也开始升发；夏季气温高达35度以上，人体阳气旺盛；秋季气温逐渐下降，人体的阳气也开始闭藏；冬季气温很低，人的阳气收藏起来，闭而不露。人体的阳气按季节而变化，在饮食上就要顺应时令的变化，加以统筹安排，以利于健康。《礼记·内则》按“礼”的要求须“顺应时令”的讲究是：“凡和，春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑甘。”在这个总原则之下，又提出了四时煎和之宜：“春宜羔豚，膳膏芴，夏宜牂𪊑，膳膏臊，秋宜犍麋，膳膏腥，冬宜鲜羽，膳膏膻。”而四时调配饮食的佐料是：“脍，春用葱，秋用芥”，“豚，春用韭，秋用蓼”，“脂，用葱；膏，用薤”等。所有这些食物选用的时序和调配原则，都是根据四时饮食须合五脏之气这一“时”的要求而定的。而《黄帝内经》指出的“春省酸增甘以养脾气，夏省苦增辛以养肺气，长夏省甘增咸以养肾气，秋省辛增酸以养肝气，冬省咸增苦以养心气。”就是按照阴阳理论，根据人体体内机制和生理节律，随其四季自然的交替变化总结出来的。从中国传统养生学的角度分析，时令食物最得天地中正之气，最能调节人体平衡状态。用现代营养学观点来说，时令食物所含有各种营养素之间的比例较为协调，



最适合人体之需。当然，若就食物营养素含量而言，则未必时令食物就高。

中国传统饮食养生观对食物的选择和应用，不只注意到人体体质和食物性味的归统，还注意到人与自然、四时气候变化的影响。像夏天常吃凉性食物，皮肤的肿包、疙瘩可以减少，皮肤也感到凉爽。凡属温热食物，食后能起到温中补虚、防寒的作用。因此，遇到寒症、气虚症，应选用狗肉、羊肉、鸡肉、鲫鱼、黄米、糯米、大枣等热温食物，但若食用过多，往往易出鼻血，故有时一起食用凉性的萝卜、绿豆来中和热性。现代人违背四季气候的规律，吃违反时令的菜，如夏天吃大白菜，冬天吃西红柿等等。按照阴阳理论，动植物都有一定的生长周期，在一定的季节内方能成熟，所含的寒、热才够，违反时令的菜，没有时令气质，有其形无其质，对人的身体不一定有益，反而还会有害。

三、顺乎节气 融情和睦

中国饮食养生非常注意强调亲情的体现，这种体现除了日常饮食之外，主要是顺乎社会节气进行的。像春节、元宵、端午、中秋、冬至等时节，无论是吃饺子、元宵、粽子、月饼和馄饨，均有显示团圆、和睦、愉悦亲情之意。

节气饮食不只体现在家庭的氛围中，也体现在和睦邻里、寄托情怀的社会氛围里。古时夏至日集众邻里饭于一起共食的“百家饭”和立夏日饮“七家茶”的过程，就是增进邻里感情的过程。邻里关系通过节气饮食方式得到亲近，安全祥和的社会秩序必然也会得以巩固。

至于像立春日吃春饼、春盘、春卷的习俗，均是取迎新春、万事复兴之意；重阳节食花糕、饮菊花酒，乃寓吉祥、高

寿之意。总之，中国人重视节气饮食活动，一方面将饮食养生融于节气饮食之中，另一方面还有通过节气饮食的抒情、畅怀、言志，表达对美好生活的追求与向往，体现中华民族精神，传播中华民族文化。



第四章 水火相济与鼎中之变

《易经》八卦相重，生出六十四卦。其中的坎卦与离卦结合，便形成既济卦。“既”含已有的意思，“济”本义是渡水，引申为成功。既济卦是坎上离下。坎为水，离为火，故《象传》说：“水在火上。”水在火上可以煮成食物，象征事已有成。《易》六十四卦，惟有既济卦象最为圆满，阴阳各得其位，平安和谐，实为万事通畅大亨之象。所以《杂卦》说：“既济，定也。”“既济”所谓的“定”，也就是“船到码头车到站”的意思，说明到此为止，事情已经成功。在人类的生产生活中，水火相济主要表现在饮食烹饪方面。人类掌握了水火相济，就从茹毛饮血的生吃食物，一下子飞跃到吃熟食，这是人类一次质变的进化。从此，人类文明开始了，人类改变世界的行动扬



帆起航了。这就是水火相济成果的重大意义。这恰恰是辩证的科学思想在八卦中的具体体现。

第一节 水火相济的源流

一般认为，“以火熟食”被视为食物史的发端。恩格斯说火是猿人“转变到人的重要一步”。所以在西方，教人用火的普罗米修斯被人们当做恩神敬仰。然而在中国，教人用火烤肉的燧人氏被人们重视的程度却很有限。究其原因，中国人认为用火烤肉乃是人类的发现利用，由于烤肉从天然的森林大火中也可以找到，并非是人类的发明创造。故“以火熟食”只能看作“火食”，而不能称其为“道”。其被认为是人类饮食史的开始，却不能看作饮食文化史的发端。饮食文化起源于发明了陶器及水火相济的“煮”法问世后。正因如此，有人认为中国饮食文化在古代的起点比西方高。

一、从灶坑到陶鼎

造就中国水煮法的优势，大概是因为上古时期中华大地的生活环境一派水气。《尸子》说：“燧人之世，天下多水，故教民以渔。”可见华夏曾是硕大无朋的泽国，原始人曾经历过以鱼类为主要食物的阶段。这从《易·系辞下》说伏羲氏“结绳百网罟，以佃以渔”也可得到佐证。后来，退水之地生出大麦，先民开始务农，游牧民族也逐水草而居。接着神农氏在以草充饥中发现了耐旱的粟类，人们逐步向黄土高坡挺进，随之而来的是生态破坏的恶性循环，原来单称的“河”变为灾害的“黄河”。终于无垠的黄土湮灭了葱绿的泽国之梦。但中华民族的潜意识中永远萦绕着对水的向往。



人类用火，最初多是掘地为穴，灶字的繁体字即属“穴”部。《易·系辞》说“掘地为臼”。传说也是“黄帝掘为臼，以火坚之”。臼的这种由来，在那时的自然与人文环境中是可以想象的。由于被烧结的黄泥穴有一定的厚度，当灶坑或臼与周围的软泥分离时，一件陶制容器便诞生了。它开始的任务也可能是舀水，后来逐渐被用于盛水煮制食物，也就是《逸周书》所说的“神农作陶”和《古史考》所说的“黄帝始作釜”了。《孟子集注》说：“釜所以煮。”最早的瓦釜就是陶釜，后来才有了陶鼎。这就是从灶坑到陶釜、鼎煮制炊具的伟大创造过程，是中华烹饪的光辉起点。至于“鼎”被认为“三足两耳、和五味之宝器也”，那是后世文化演进的结果。

二、从草籽到五谷

一切发明缘于实际需要，陶器的发明也是如此。人们为了舀水，发明了陶器，并使之变成煮制的炊具。那么，煮的需要是从哪里来呢？那是中国先民因饥饿所迫从以草为食的漫长历史中摸索出来的。

传说中的先民过着“茹毛饮血”的生活。到了神农时代，便“尝百草之实……教民食五谷”。《淮南子》说：“神农尝百草之味以制医药，一日遇十毒。”《神农本草经》更说“一日遇七十毒”。此说与医药有关，致使后世误以为是医药的发明。实际上，神农是为了“疗饥”而尝百草的。也就是说，草药的发现仅是神农在寻求可食之物的副产品而已。这样看来，草的根、茎、叶都曾是中国人的食物，但受天赐大麦的启发，神农从各种草中筛选了六七种，谓之“五谷”，其中成为黄河儿女主食的是粟（黍）。然而粟粒太小，不适宜于原始的燔、炮方法制熟，所以，人类只好寄希望于水，并从中找到了更好的制



熟方法。时火水，革”；《礼记·礼运》：“燔黍”；《淮南子》：“燔黍”。

三、水在火上

粟的最早制熟法，据《礼运》说是“燔黍”，注释为“中古未有釜甑，释米……加以烧石之上”。“释米”就是用水浸米、以防在石板上烘焦。即便如此，经燔而熟的黍仍然又干又散、难以下咽，必须借助流质佐食，最简单不过的就是水。《淮南子》说：“贫人……含菽饮水以充饥”，口中含着豆粒，就得饮水助咽。《礼记》中有“嗟来之食”的故事，说是给饥民施食，还必须“左奉食，右执饮”，后世变为施稀粥，足见中国人对“饮”的重视程度。但佐食的流质须具有粘滑和刺激唾液分泌的功能，这就又创制了加糝而有肉的菜汤——羹。羹是中国的第一美味。《淮南子》描述它的烹调说：“水火相憎，镬（鼎）在其间，五味以和。”《易经》中《鼎》卦以“水在火上”为烹饪养人的物象，又为事物变化之象，可谓水火为中国烹饪与哲学的共同范畴。《本味》说羹的创造者伊尹出生前，其母梦有神人预告“白出水……”直至“其邑尽为水”。这实在像是泄漏了鼎出羹的“天机”，即哲学的必然。在中国饮食之道的探讨中，这类奥秘经常遇到。无怪《易经》被誉为“东方神秘主义”了。

第二节 水火相济的原理

水火既是中国哲学的源头和中国烹饪的创始，也是饮食文化鼎中变化的基本原理。《易·既济》卦象是“水在火上”，古人解释说：“水在火上，炊爨之象，饮食以之而成”。然而，按照阴阳五行学说，水与火本是不相容的。《易经》的《革》、



《鼎》两卦都讲水、火关系。《革》卦说：“革，水火相息。”这可用狩猎先民制皮革的经验证明：泡水的兽皮放在水上烘干，火常被水溅灭，或大火将水烧干。烹煮食物也有类似“水灭火、火熄水”屡屡失败的经验教训，所以《革》卦表示秩序的破坏。那么，如何才能使水火变相克为相济，使不相容的对立面趋于统一和谐呢？这就需要创造出一个中介物来。

一、鼎中之变 精妙微纤

《易经》渐被世界公认为一切变化的法则，最重要的变化是人的变化，即人对自然物的改造，亦即创造。前文提及的中国第一美味——羹，就是由灶坑发展而创造的“釜、鼎”这些中介物烹制出来的。

釜、鼎，作为水火相济的中介物，古代人把它作为变化和创造的象征。明人来和德《易经集注》在谈到《既济》卦时指出：“水火相交，各得其用。”说的就是这种水火调节，变相克为相生的事实。由于鼎的发明运用，本不相容的水火在沸点上达到了平衡。上古用鼎煮肉时，不加任何调料，后世称为“大羹”。特别是用于祭祖，即《礼记》所谓的“大羹不和”。“和”本来侧重于调料的作用，但这种作用必须有水作介质，有火来促进，所以水火成为烹调的前提要素。

水火的平衡称为“齐”，哲学上称为“水火相济”；水火的相对量称为“剂”。《周礼》说厨官掌握“水火之齐”，注释说“齐”指“多少之道”。古代齐、剂通用。现代的“剂”指药物的剂量。药也是调料相通。例如张衡《南都赋》说“以为芍药，酸甜滋味”，芍药就是古代调料的总称。各种调料在烹调中似乎都是客体，其实其地位已被水火的矛盾所改变，也参与了对肉料主体“以他平他”的作用。药物调料以自身的芳香与



肉料的腥、膻、臊互为中和，调和的关键是水火相济，水先于火。

作为水火的中介物——鼎，表面上它是熟食烹调的炊具，可它的性质在古人眼中，早就是融合、变革和创新的象征。《周易·鼎》载：“鼎，象也，以木巽火，烹饪也。”孔颖达《周易正义》解释说：“鼎者铭之器也，自火化之后，铸金而为此器，以供烹饪之用，谓之为鼎，具有二义，一有烹饪之用，二有物象之法，故《彖》曰：鼎，象也，明其有法象也。”杂卦曰：“革去故也鼎取新，明其烹饪有成新之用。”

《吕氏春秋·本味》载：“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。”大意是烹饪时，鼎中的变化精妙而细微，难用语言表达其妙处，只能说它像射箭御马般的得心应手，或者像阴阳二气配合而生万物，或者像把握四季变化般地把握自然。这样，才算领会到了鼎中之变的奥秘。

鼎中之变之所以精妙微纤，还在于鼎的自身之变，也就是作为中介物的鼎器的变化。前文已经说过，新石器时代主要是陶鼎，同时还有锅灶相连的“陶甗”，较之陶鼎前进了一步。青铜器时代的釜、鼎，其式样和规格都有了较多的变化，其作用各不相同。汉代广泛使用铁锅，标志着中国烹饪由烤炙、水煮、气蒸向油烹方法的转变，它是“鼎中之变”变出了煎、炸、炒、爆、贴、烙等新法的物质基础。这些水火中介物的鼎，其自身的变化，亦使“鼎中之变”更加精妙微纤。

二、火之为纪 时疾时徐

《易经》节卦有“节，亨”。《彖传》解释说：“天地节而四时成，节以制度，不伤财，不害民。”这说明节制是天道之美



德，天之节制形成四季而循环往复。既然是自然之事，因而就有一个节度的问题。说到“水火相济”，同样有一个节度的问题。陶鼎的问世虽为水火相济奠定了物质基础，然要使食物原料由生到熟和色香味形质的全部形成，则与其加热过程中所发生的物理化学变化密切相关，而这一过程均受温度的高低和升温的速度的直接影响。因此，能否掌握火的节度和适度就成了最重要的因素了。《吕氏春秋·本味》认为，对各种各样复杂的烹饪原料，要“五味三材，九沸九变，火之为纪，时疾时徐，灭腥、去臊、除膻，必以其胜，无失其理。”全段话的大意说，依靠辛、酸、苦、甘、咸“五味”和水、火、木“三材”进行烹调，鼎中多次沸腾和多次变化，靠的是火来控制和调节，时而用武火，时而用文火。消除腥味，去掉臊味，除却膻味，关键在于掌握用火技巧。只有靠用火准确的功夫，不要违背用火的规律，才能至善至美。

用火技巧这一提法，受到后代人的重视。唐人段成式在《酉阳杂俎》中说：“物无不堪食，惟在火候。”“惟在火候”的“惟”，把烹饪中火候的重要性提到了独一无二的高度。唐代之所以用“火候”来讲烹饪，据说，一是把道教修炼的现成术语“火候”借用过来，描述加热制熟食物过程中火力的大小和久暂，二是与唐代烹茶讲究“火候”也有一定关系。像《酉阳杂俎》中就有“萧家馄饨，漉去汤肥，可以淪茗”的记述。可见“火候”一词的内涵还是极其丰富的。

唐之后“惟在火候”得到了普遍的认同。宋苏轼就有“慢着火、少着水，火候足时它自美”的名言。清袁枚《随园食单》“须知单”中专列了“火候须知”，讲述了他对火候在烹饪中重要性的认识与调节用火的经验：“熟物之法，最重火候。



有须武火者，煎炒是也，火弱则物疲矣。有须文火者，煨煮是也，火猛则物枯矣。有先用武火而后用文火者，收汤之物是也，性急则皮焦而里不熟矣。有愈煮愈嫩者，腰子、鸡蛋之类是也。有略煮即不嫩者，鲜鱼、蚶蛤之类是也。肉起迟，则红色变黑。鱼起迟，则活肉变死。屡开锅盖，则多沫而少香。火熄再烧，则走油而失味。道人以丹成九转为仙，儒家以无过不及为中，司厨者能知火候而谨伺之，则几于道矣。”其中有不少调节火候规律的真知灼见，值得今日烹调师借鉴。

旧时餐饮行业还流传着一句“不到火候不揭锅”的俗语，它与《需》卦“等待”的主旨甚为吻合。《序》卦说：“需者，饮食之道也。”人也罢，物也罢，其所以能养全在饮食。然而饮食之来，又有其发展成熟所必需的自然过程。对这个自然过程所完成的主观把握，就是《需》卦所要求的涵养功夫。《杂》卦说：“需，不进也。”所谓“不进”，并不是说不思进取，而是说必须以客观的态度对待客观事物，不可拔苗助长急躁冒进。从A点到B点中间还有无数个点，任何事物的发展变化都存在着不能被人为改变的时间和过程，该等待的就不能不等待。“不到火候不揭锅”就是一种正确的等待哲学，其所以“不到火候不揭锅”，是因为火候不到菜点不熟，达不到杀菌消毒的目的；火候不到，食物养分不能分解，不利于人体消化吸收；火候不到，菜点的本味释放不出来，达不到香气四溢的效果；火候不到，食物组织结构未变，影响质地的效果；火候不到，不同气味尚未融合，达不到要求的复合味。

用现代科学的观点看，“火候”一词是指食物原料加热过程中，由于受热温度逐渐上升，如果用火合理，时间控制得当，不仅可以达到杀菌消毒和由生变熟的目的，而且能使食物



呈现色、香、味、形俱佳状态。按照热传导的原理，“火候”是由热源、传热介质和食物三者通过一定的调节形式呈现出来的。

所谓热源，就是指提供热能的木柴、木炭、煤炭、液化气、天然气、电力等在一定时间内所产生热量的大小和用火时间的长短。人们习惯把火力分为旺火、中火、小火和微火。火力越大、加热时间越长，所提供的热量就越多。调节火候便是控制热量的大小和久暂。像要求菜肴脆嫩鲜香，就多用旺火；要求菜肴软烂入味，就多用中小火，等等。

所谓传热介质，就是指水、气、油等在一定时间所达到的温度和向食物原料所给予热能的多少。以油为例，它在加热过程中从锅里吸收了大量热能，使自身的温度升高成温、热、旺和急热油四种热量。一般都是不同的原料和烹法，调节成不同的油温，如挂糊的虾仁用温油，炸藕合用热油，爆肚仁用旺油等。

所谓食物原料，就是指火力使食物原料温度升高的速度和所达到的温度。大凡菜肴的最后形成，取决于原料内部和外观所发生的化学、物理变化，而这些变化又取决于原料温度上升速度和所达到温度的调节。因此，在烹制中，食物所呈现的品质是否达到最佳状态就成了最终判断火候是否恰当的关键。

总之，火候同热源的种类、传热介质的种类、食物原料和烹调方法，均有密切关系。只有根据这些不同的因素，对火力大小和用火时间长短进行调节和控制，才能获得“水火相济”的最佳效果。



第三节 鼎中之变的相济

《序》卦说：“革物者莫若鼎，故受之以《鼎》。”《九家易》说：“鼎者，三足一体，犹三公承天子也。三公，谓调阴阳；鼎，谓调五味。”所谓“调”，就是“和”——“和五味以调口”，“和六律以聪耳”，“大乐与天地和”。鼎调五味出美食，以嘉惠天下之口。那么，鼎是如何变革而相和、相济呢？鼎中之变就其整体而言，正像上节提到的，它是由热源、传热介质（水、气、油等）和食物三者通过一定的表现形式（外观的或内在的）呈现出来的，它与热源的种类，传热介质的质地，食物原料的性能，调味料的多少，烹调方法的不同，火候大小和用火时间的控制调节等因素都有一定关系。有的需要水多，有的需要水少；有的需要旺火，有的需要中火，有的需要小火；有先煮后蒸的，有先蒸后炸的，有先炸后烧的等等。这里讲究的是适度、恰到好处，以获得食物原料所发生的物理、化学变化，达到菜肴的最佳效果，即鲜红或青翠，浓郁或清香，酸甜或麻辣，脆嫩或软烂，形似或神韵，滚烫或温热等，必须使其和谐与统一。正像《吕氏春秋·本味》所要求的那样：“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩。”总之，鼎中之变就是要把各种对立的矛盾加以调和，使其相生相克，相互渗透，相辅相成，取得和谐的审美效应，这实际上就是在矛盾中求统一。

中西方饮食文化之差异，从物质上讲是肉类还是谷类为主的差别，然而，由此演化出的不同烹调方法也特别显著。其中的水煮、气蒸、油炒三种烹法，西方本就没有或极少采用，而



中国最为擅长而突出。究其原因，就是受了中国“水火相济”之道的影响。所以说“水火相济”既是中国饮食之道的发端，也体现了《周易》哲学的重要观念。这里试就水煮、气蒸、油炒这三种有中国特色的鼎中之变进一步探讨一下“水火相济”之道。

一、水煮法中的相济

水煮食物是中国产生陶器炊具之后最先出现的一种烹饪方法。从考古文献记述看，陶釜、陶鼎、陶鬲等陶器的发明，使水煮食物的烹调法相应问世。釜、鬲主要用来炊煮谷物和蔬菜，鼎则是主要用来煮肉的。水煮食物是以水为传热介质的烹饪方法。《淮南子》描述为“水火相憎，镬在其间”是十分形象的。用水煮熟食物较之用火烤炙来，不仅不会发生焦糊现象，而且营养成分也不会有太多损失，同时，有的食物吸收了水分和受热后膨胀而软润，也增加了口感，有利于消化吸收。《周礼·天官·豕宰》规定“亨人”的任务是“掌共鼎，以给水火之齐”，其手段是烹煮，其成品是汤羹，其灵魂在于一个“和”字。水与火虽是对立的，可釜鼎中之水保持稳定的吸热状态，加强了水分子的渗透力，既将食物煮熟，又使水与火这两个对立的矛盾得以“调和”，这就是《易经》中的“水火相济”。在中国有了“水火相济”之水煮法的发明，古人才认可“火食之道始备”。因为烤炙法尽管出现很早，但中国人认为它没有“创造”的内涵，而不能成为“饮食之道”。水煮法是以灶演化的釜鼎为物质基础，“灶”者，“造”也，其内涵是创造，这当是中国烹饪的起点。

水煮食物又称“水烹法”，但水烹法在中国却不止水煮这么一种方法。自从水煮法问世后，我们的祖先按“水火相济”



原理，在“煮”的基础上，先后又发展和演化出炖、焖、烩、熬、余、涮、烫、煲、烧、扒等十多种不同的烹调方法，形成了一个水煮大家族。由于这些方法所用的水量、火候、温度和时间各不相同，加上不同的主料、辅料和调料，菜肴形成的风味特色更是千姿百态，使水煮法中的“相济”之道较之其他国家得到了充分的展现。

二、气蒸法中的相济

气蒸法是继釜、鼎之后发明了“甑”而问世的烹调方法。从煮演变到蒸，其间历经约五千年。蒸的出现，大大加快了烹饪技术多样化的进程。蒸不仅是自取火之后人类烹饪史上的第二大发明，同时也是一个意义深远的重大转折点：它改写了以火或者水对食物做直接加工的原始方程式。就烹饪而言，如果没有蒸我们就永远尝不到蒸出来的五味调和以及由其变化而来的炖、炆之味；就整体文明而言，一水之隔，人类对客观的认识和处理便有了天壤之别，从直接到间接，从具体到抽象，皆在这一逐渐升温的美妙过程中蒸蒸日上。

为什么气蒸法没有出现在西方，而独产生在中国？这也是有其原由的。中国古代农业生产为饮食提供的产品主要是谷物，这与欧洲国家以肉食为主有很大区别，即使是欧洲大陆一部分国家和中亚有些国家也是以农立国，但却以各种麦类为主要作物，且是以粉食为原则。他们将麦磨成粉食用，其代表食品就是面包。地处东亚的中国，古代的代表作物为稷、粟和稻米，且以粒食为原则，即把米粒保持原状蒸制成饭食用。即使是所产的小麦也磨成面粉，但却不采用面包的烤炙法，而是采用蒸或煮的烹法做成馒头和面条食用。这是中国出现甑蒸食物的历史背景和必要条件。



由于用釜、鼎煮制食物毕竟还是初级阶段的“水火相济”，到了新石器时代后期又发明了“甑”，使食物由煮发展成蒸。《周书》有“黄帝始蒸谷为饭”的记载。《诗经·生民》形容蒸饭说：“释之叟叟蒸之浮浮。”《正义》解释说：“淘米则有声，故言叟叟之声，蒸饭则有气，故言乎乎之气。”显然，这“乎乎之气”是指吸收火的热能，使甑的内压可以形成百度以上的蒸气。用蒸气将谷物蒸熟，这才真正达到了水与火的绝对交融。这是中国烹饪又一神奇的创造。

令人惊异而深思的是关于蒸的中西方对比。西方烹调一直不懂蒸法，蒸只能释为蒸气。“蒸气”又有十多项解释，作为动词的列在最后。至于“甑”，西方近年才有蒸气箱与之相当，英文译为 Steamer，而这个词的第一义项竟是轮船。更有趣的是中国人早年即把轮船译为“水火轮”，有半句对联说“水火轮水火既济”。“济”就是过河，《易经》的既济卦的释文就是“曳其轮”……同一蒸气原理，中国用于饮食，西方用于机械，这典型象征了中西文明的殊途。西方科学发展的近代成果，中国在五千年前已经实现。所以说“蒸”这个概念具有惊人而丰富的中国文化内涵。日本学者石毛直道也说：“蒸的技术，可以说在世界上，中国是最发达的，它因此成为具有典型特征的中国饮食烹调法之一。”

随着中国烹调技术的发展，“水火相济”的原理，在中国得到了日益丰富多样的体现，使古老独特的蒸法，由蒸饭、蒸馍演变成蒸菜。《齐民要术》是第一个记述蒸菜的食谱，其中有蒸羊、蒸熊、蒸猪头、蒸藕等，一般都是调好味放入甑中蒸熟。历史发展到今天，如果没有了蒸，有许多食物是难以想像的。换句话说，有些食物简直就是为了蒸而发明的，米饭、馒



头、花糕之类自不消说，像金花火腿、大闸蟹以及大部分的鱼，除惟一蒸之外，基本上别无选择。中国厨师的厨艺，相当程度就体现于蒸，而清蒸则是给予一条好鱼的最高礼遇。因为清蒸能够在极少添加调料的情况下，仅凭鱼本身被蒸发出来的鲜味对同一条鱼进行循环透析，从而最大限度地保持了鱼的原味。

如果说蒸仅仅可以保持食物的原味，那也有点太小视它了。蒸往往还是多种食物相配交融的最佳方法之一。还是以蒸鱼为例，处理气味清淡的鳊鱼、鲈鱼，为丰富食味，淮扬菜的厨师往往将冬菇丝、火腿片等遍铺于整齐地开了数刀的侧卧之鱼身。待一番云雨过后，它们各自的滋味早已互相交融，你中有我，我中有你，即鱼饱纳了配料之味，配料也沾染了鱼鲜，有如被施了移魂大法。其实，中国人发明的蒸，从饮食养生角度看，不愧是一切烹饪手段中境界至高的。

三、油炒法中的相济

油炒食物是一个漫长的发展过程，复杂而难于考证。天津高成鸢先生说：“炒法的独立与成熟，是以炒蔬菜为标志的，时间上也与梁代的素食流行相当。”这个观点基本上可以成立，因为炒法的形成必有两个前提条件，那就是铁锅和植物油。据考证，铁锅在汉代已普遍应用，植物油用于烹饪大约在南北朝时期，加上与梁武帝萧衍崇奉佛教，素食终身、为天下倡，从而使不用动物油脂的素菜得以迅速发展，故这一时期，完全有条件使炒法独立和形成。

那么，什么是炒？直观上似乎中国人都知道，但至今尚没有一个共识的定义。国内不少教科书和辞书的解释也不尽一样。这大概正好说明中国烹饪技艺的“精妙微纤，口弗能言”



了。像蚕豆用火干炒极香，放水中生芽后炖制则极鲜。这样说来，“香”与“鲜”也是“水火不相容”的。然而，自从我们的祖先发明了急火快炒来处理富含水分的动植物后，便造成了水火冲突而又相济的特殊之“炒”，正好有调和二者而创造出“鲜香”的功能。“清炒蚕豆”的整体效果正好是嫩、香、鲜兼而有之，从而使“水火相济”之道得以大放异彩。美食家梁实秋先生说：“西人烹调方法，不外乎油炸、水煮、烧烤，就是缺了我们中国的炒。英文中没有相当于炒的字。”日本石毛直道先生也说：“油脂的出色利用，是中国烹调的又一特色，它典型地体现了高热迅速的烹调炒法。”

说到“炒”的技法，不能不在这里特别强调一下中国的铁锅。中国的铁制炊具——圆底炒锅（也有叫炒勺的）的功能，不像西方用的平底锅那样，只能用来煎、烙、炸，而是特别合于炒的烹调方法。大约在隋唐之时，铁锅基本定型为今日的式样：敞口、浅腹、薄壁、两耳、半球面。敞口便于投料、起锅，并让炒勺灵活、迅速、准确地拨动原料，使之受热均匀；浅腹便于观察，以便及时进行增加调料、勾芡、起锅等一系列工序；薄壁的传热速度快，在使用炒、爆等法烹制菜肴时，便于掌握嫩、脆、爽、滑等特点；半球面宜于集中炉灶内热量，快速成菜。看来，铁锅的发明和炒法的创造，的确是中国烹饪史上划时代性的大事，应该大书特书。

中国菜肴虽然也有整鸡、整鸭和整鱼乃至整只羔羊和整只乳猪，但多数还是以块、条、丁、丝、片而出现的。它们在入锅前与西菜一样，都是独立的个体，但烹制时却不像西菜那样，从上火至熟也是独立的，出锅后盛入盘中，与其他辅料相配后，实际上仍是独立的。相反，中菜的这些块、条、丁、



丝、片的个体，一经投入到圆底铁锅上下颠炒，按烹调师的构思进行着交合，出锅后装入盘中就成为一种色、香、味、形俱佳的整体。也就是说，中国烹饪是从个体到整体的转变，体现着中国文化“分久必合”、“天人合一”的哲学思想，这与西菜由个体到个体那种体现西方文化的“自我形象”、“自我实现”、“自我选择”的“独”的意识，形成了显明的对照。

水煮、气蒸和油炒烹调技艺的发展，使鼎中之变更加进入多层处理方法的综合。烹调大师放大尺度，将煮、蒸、炒等工序既独立运用，又复合交叉，或煮就煮烂，或蒸就蒸透，或炒就炒香，于是又形成烹、炖、炸、扒等五花八门的技法，肉料之间，佐以清蔬；香鲜之间，风味各异，总归不离“水火相济”之道。



第五章 阴阳五行与五味调和

有人说欧美人吃的是食物，追求的是营养，中国人吃的是味道，追求的是感觉。这话虽有点偏颇，但中国烹饪艺术在很大程度上是味的艺术，即“五味调和”的艺术乃是事实。孔颖达疏《诗经·商颂》说：“和羹者，五味调。”这是中国最古老的调味理论。而这“五味”之说则源于中国哲学中的“阴阳五行”学说。

阴阳五行学说是中国古代哲学家用来解释和认识自然规律的一种学说。最初，阴阳与五行各属两种独立发展的思想观点。“阴阳”范畴，我们在一、二章的讨论中已经涉猎到了，一般有两种含义，一是指作为宇宙间两种相互对立和作用的势力或性质。《易经》把“一”和“--”两个符号分别用来代表



“阳”和“阴”。又如背为阳，腹为阴，阴阳要平衡。“五行”的原始含义，主要是把自然现象和人的活动归结为水、火、木、金、土五种物质元素之间的相生相克关系。《尚书·洪范》说：“一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”“五行”的性质各不相同，但按不同的比例配合起来则能生成百物。故“五行”原来是有别于“阴阳”的另一类关于物质始基的学说。后来，阴阳与五行这两种观点在发展中逐步地被嫁接在一起，形成一个“阴阳五行”学术派别，其把阴阳盛衰与五行交替结合起来解释自然变化。所谓“天地之气，合而为一，分为阴阳，列为四时，判为五行”便是。

第一节 五行与五味及人体的关系

阴阳五行与饮食五味、人体存在着一种互为联结、互为影响的关系。人体以生理结构为基础，依合阴阳，调节饮食。《内经·阴阳应象大论》中有“水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。味归形，形归气。气归精，精归化。精食气，形食味。化生精，气生形。味伤形，气伤精。精化气，气伤于味”的辩证解释。表明饮食五味经过生化作用变成人体之精，经过气化作用而充实形体，但饮食不合理，就会损伤形体，生理功能使用过度就不能摄取食物。它们之间的具体关系是：

一、五行之间相生相克

五行说认为“五行”之间最基本的关系是相生相克，且一般是固定不变的。有两种循环关系可以说明五行之间的相互作



用。第一种关系即相生循环。也就是每个要素产生或制造下一个要素，如木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。这种循环反复无穷。第二种关系即相克循环。也就是每个要素毁灭下一个要素，如火克金、金克木、木克土、土克水、水克火，这种循环反复也是无穷的。这两种循环表明五行之间每一行的性质虽然各不相同，可却都充当着“生我”、“我生”和“克我”、“我克”的四种角色。这种相生相克的关系多是在动态的平衡与不平衡中进行的。

宇宙通过五行的相互作用保持平衡，我们的身体作为宇宙的一个缩影，也被认为要按与此相同的方式取得身心的和谐。按五行第一种相生循环，把每个内脏器官等同于各个要素的结果是：心（火）生脾（土），脾（土）生肺（金），肺（金）生肾（水），肾（水）生肝（木），肝（木）生心（火）。腑也按相同的顺序循环：小肠（火）生胃（土），胃（土）生大肠（金），大肠（金）生膀胱（水），膀胱（水）生胆（木），胆（木）生小肠（火）。

假如某个内脏的能量不平衡，那么，它就不能有效地支持下面的那个器官，反而会对后者产生不利影响，或受后者的不利影响。这种传递在“五行”第二种相克循环中得到了反映：各个要素之间相互抑制。这样，当心（火）的能量不平衡时，它将对肺（金）产生不良影响；肺（金）对肝（木）、肝（木）对脾（土）、脾（土）对肾（水），肾（水）对心（火）也如此。腑也同样，小肠（火）的能量失衡会引起对大肠（金）的不良影响，大肠（金）对胆（木）、胆（木）对胃（土）、胃（土）对膀胱（水），膀胱（水）对小肠（火）也是这样。



二、五行与五味相互对应

“五行”说同样可以应用于各类食物。也就是说食物中应有与“五行”相对应的味道。《尚书·洪范》从“五行”含义中总结出水、火、木、金、土这五种物质对应的五种味道，即咸、苦、酸、辛、甘，这就是中国传统上所谓的五味。后人解释这五味的产生是因为水润下溶解土中的盐分或得自海水之咸味；火烤焦东西其味苦；木长出之果实未熟皆酸；金销熔之气体辛辣；稼穡所获谷物其味甘甜。这种把五行与五味相互对应的说法虽然有牵强附会之嫌，但它所表达的味之美源于自然的看法却是符合古代朴素的唯物主义和自然辩证法的。

三、五味与五脏相因相通

阴阳五行学说的五行配五味，是以五味在人体五脏中起的作用为“和”的先决条件。如所食五味与五脏相矛盾，就可能损伤五脏；如所食五味与五脏相平衡，就可以产生精血。《素问·五脏生成篇》说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。”这一段论说，阐发了饮食对人体的作用与影响，强调了人与自然的相通与统一。

饮食的目的在于养气、维生。中国饮食之调理原则，受到五行调和理论很大的启发。在调和五味上，以五行节气的观念来解释，可算是一个重要的发明。虽然五行论无法完整地解释所有烹调条件和方法，然而五行、五味、五脏间的关系，代表了中国人看待饮食的观点，体现了中国饮食文化协调自身之道。



四、五行与季节食物相和

阴阳五行学说在明确五行、五味、五脏之间关系的同时，还规定了人的饮食季节性与五味、五脏和五行相符。像《素问》根据四时气候的变化提出“用热运热”、“用温运温”、“用寒运寒”、“用凉运凉”的饮食原则；《周礼·天官》根据四时人体所需特点提出调味应“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑干”的原则，都在调节人体与自然的关系方面发挥了积极的指导作用，有些如今仍在沿用。

按照五行学说的理论，五行节气变化规律与五味调节的原则大致是：

春季属木，冬去春来，大地回暖，冷热交加，细菌繁生，易于传染肝病。春主风，风即鸡。鸡肝能明目补肝。肝脏欲酸，酸能杀菌，故春季的菜肴宜清鲜，口味以酸出头。

夏季属火，心火本旺，火盛克金，金属肺，肺脏受伤，遂患中暑。故夏季的菜肴宜清淡微苦，绿豆、南瓜、莲子、鳝鱼均可制菜，以利于心。

长夏属脾，脾为里，喜燥恶湿，脾属土，木克土，火生土，故长夏同样应进食清淡少刺激之食，适当食用补脾的甜食，少食油腻之物。

秋季气温下降，冷空气开始进入。秋属金、属肺，肺喜辛，肺禁苦，辛辣食物多刺激器官，可抵御寒气，故秋季食物应偏辛，宜浓烈，少苦味。狗为热性食物，入秋之后适当吃些狗肉，利于肺脏。

冬季天寒地冻，寒气入侵。冬属水，土克水，土性甘，甘伤肾。冬主猪，故冬天应补充脂肪御寒，多吃猪肉、羊肉，口味尚咸浓，禁食甘。



附：五行、五味、脏腑及季节对应表

五 行	五 味	脏 腑	季 节
金	辛	肺/大肠	秋
土	甜	脾/胃	长夏
木	酸	肝/胆	春
水	咸	肾/膀胱	冬
火	苦	心/小肠	夏

必须指出的是阴阳五行论虽有其科学内涵，但并未就纯知识的建立着眼，未能借重五行理论所含有原理建立起科学的知识体系，它所包含的客观因素又只是朴素粗糙的经验，如言五脏与五味为相应，也就是说第一性质与第二性质相应。遗憾的是由于其没有指出两者性质的差别，所以也就无法建立一个科学的知识体系。但中国五行之说所显示的世界也并非纯主观世界，故不可以唯心主义解释。

第二节 五味的内涵与外延

五味本来简单明确，可在生活中以至理论上往往使人有些糊涂，像“五味调和百味香”之类的说法，就包含有严重的逻辑混乱。因为“香”属于鼻感嗅出的香气，同五味毫无关系，即便酸、辣、苦、甜、咸可以其品种和数量上的变化搭配，烹制出千百种菜肴来，也无论如何不可能直接调和出香气来。这也就是为什么要将五味的内涵与外延专列一节讨论的缘由。



一、五味的分析

凡是世界上能吃的东西大都有味，据说自然界能产生气味的物质而被人们辨别者，已达 300—400 种之多。但中国传统上则将其归纳为五大味，即酸、辣、苦、咸、甜或酸、辛、苦、甘、咸，习惯上称之为“五味”，现分述如下：

(一) 咸。咸指的就是盐，这是烹调中的主要调料。除了极少数的甜、淡品外，几乎所有的菜都离不开盐。尤为奇妙的是，菜品放了盐不但有了咸味，还可把菜物本身特有的美味烘托出来。像鸡汤在放盐之前，什么味都没有，甚至还会有一股鸡臊气味，但当你放盐之后，鲜美之味立刻呈现出来。鸡汤如此，其他各种鲜美之物大抵也是这样，所以说，盐不仅代表咸，还有“提味”的功能，也就是可把别的味道烘托出来。

(二) 甜。甜主要指糖蜜。这是各种味中最柔和、最能给人直接带来“甜美”的味道，这从襁褓之中的婴儿都喜欢甜味就足可说明。至于在烹调方面，甜菜、甜品不用说是放了糖蜜之缘故。即就不是甜的菜品，有时也要放点糖，其作用是既使菜肴固有的味缓和一下，又可使菜品增加鲜美的滋味。所以说，糖在烹调上的用途是很广的。不过，糖的运用却并不简单，关键是用得恰当，否则会把菜品的整个味道破坏无遗。

(三) 酸。酸主要指醋。酸的味道与咸、甜比较，用途并不普遍，也不是为人人都可接受。嗜不嗜酸，因人而异。再者，酸味也不像咸那样单纯就是盐一种。在烹调上，酸味固然都用醋，但醋绝不是酸的惟一代表，像古代的梅，今天的柠檬等，都可以作为酸的一种。还有近几年来风行一时的酸菜鱼，关中人夏日喜食的浆水面等，只要有腌酸菜或酸菜汤汁便行，用不着放醋。其实，即就是醋，也有谷物醋与果品醋之别，各



有各自的特色或用处。但不管怎么区别，醋用之适度，都可给人带来清爽之感。醋可“提神”的原理便在此。

(四) 辣(辛)。辛辣原指花椒、葱、姜、蒜之类，后来辣椒传入中国，辛辣的标准味道就是辣椒了。不过，在饮食上几乎所有带刺激的味道我们都称之为辛辣，除古代所指的那些外，胡椒、芥末、孜然等都属辛辣品，只是这些味道彼此不一样罢了。辛辣味因其有着强烈的刺激性，非为人人所嗜，有人还怕辛辣而不敢吃。但天下事往往是正反互涵、彼此为用的。正因为辛辣，所以在菜里放点辛辣料，使人感到刺激，刺激惯了可能离开辛辣反而感到无味了。不过，其中的辣椒有一个不为人注意的特点是：盖味而不变味，即菜中辣椒放多了，似乎把菜的原有味道都掩盖住了，其实，仔细品尝，菜的原有味道仍隐约存在，所以说盖味而不变味。反观糖便不尽然了，不要说全菜都是甜味的，其他菜只要多加一点，菜的原有味道就变了。

(五) 苦。苦大概就是黄连那样的味道，它虽在五味中列为一味，但却是不为大多数人接受和欢迎的，乃至还要遭到一些人的白眼。在食物中，除了苦瓜、苦菜外，还有橄榄、茶叶、苦笋、苦杏仁以及带有苦味的啤酒、羊角菜、咖啡等。不过，这些食物都不像黄连那样苦得难以下咽，而是或多或少带有点苦味素而已，有的还有点清香气。甘苦混存于一体，颇耐玩味，确有“苦后甜”的味道。这大概可以解释为感性知觉上的“忆苦思甜”。苦味作为五味之一，它还有着与辣、酸、咸、甜相互调节、不断产生新的美味的功能。料酒比其他酒的苦味浓烈，但它是人们常用的调味品。现代菜品中不断出现的酸甜、糖醋、胡辣、荔枝等复合味，就包括着料酒的一份功绩。



以上五味均是单一的味感，只是其中的甜是不带任何刺激性的正味，又是减少刺激的佐味，而酸、辣、苦、咸四种味如不调和，进入口中会给人以强烈的刺激性，或调制不适度，或不进行节制，都难以成为美味。只有将五味加以调和，才能使人朵颐快感上升为品尝美感，所以说，味之美只能存在于味道的多样统一之中，“和”乃味之美的根本标志。

二、鲜香的价值

前边提及味觉审美的“五味”，并未包括“鲜”味，然而，鲜味同样是“舌的味觉”感受到的另一种味道。遗憾的是“鲜”并不像酸、辣、苦、甜、咸五味那么为古人津津乐道。其实，鲜味观念纯粹形成于中国，鲜的价值标准只能蕴含于中国人特殊的饮食经历之中。汉语中“鲜”有两个义项：先指新鲜，后转义为鲜味。鲜的原字是由三个“鱼”字组成，可见新鲜的东西是以出水的鱼为最。“鱼”、“羊”两字合成“鲜”字，则是指食物的味道了。应该说汉代对鲜味的认识还未完全形成，《说文解字》释“鲜”字为“新鱼精也”，此“精”之妙于此可见。

高成鸢先生在一篇文章中说：“在中国饮食之道的阴阳结合中，鲜是极为隐弱的舌感，极易被鼻感的腥臭淹没。”此说有一定道理。因为欧美人常以烤炸的方法制作肉食，多用强烈的香料掩盖腥臭，所以对鲜味的认识多难以形成。中国先民多以水煮、气蒸、油炒方法将动植物同时烹制，使其气味互相化解而中和。阳刚的鼻感被“中和”所平抑，才使属于阴柔舌感的鲜味有可能显现。《吕氏春秋·本味》分析调和之事：“精妙微纤，口弗能言”，推断可能是指鲜味。“鲜”用来表示特定的舌味是在唐宋期间，白居易诗“炙脆子鹅鲜”当指味鲜。“鲜”



直接跟“味”连用则在南宋。今能见到的最早例证是《山家清供》说竹笋“其味甚鲜”。到了明清，“鲜”指味的概念已普及至随处可见了。接受了同样价值标准的日本人在20世纪早期提炼出味精，不只证实了鲜味的存在，似乎还证明了中国古人对“新鱼精”的发现。

鲜味一般是通过煮汤获得。菜的鲜味汤主要用笋、菌、莼菜、白菜、蚕豆、大豆、豌豆等制作，其中菜蔬以新采者为佳，笋要新出山林者，豆类也以清新者为佳，常用于烹制豆腐、面筋等素菜。荤鲜汤主要来源于干贝、火腿、虾、蟹等，常用于烹制无味或味薄的动物类食品，如鱼翅、海参、鱿鱼等海产品。至于现代人常用的一种调鲜的味精，因是人工合成的化合物，只有开口鲜而无后味，高明的厨师是很少用的。

同鲜之不可捉摸一样的还有“香”。香的篆字为上黍下甘，《说文》的解释是“谷稷馨香”。肉类食物没有香气，反而有腥、臊、膻等恶气。《吕氏春秋·本味》就有“三鲜之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻”之说，并断言其恶与美是分不开的。只有认识了谷类植物的香气，有了可以参照之物，才能发现肉类动物的臭气，才能发明用酱、醋、葱、芥等调料加以祛除，这样便产生了“五味调香”，即不同于黍香的另一种“香”。

相对于味来说，香似乎更加抽象，更加飘忽无定。香属气体，一般不为舌而多为鼻所感知。用鼻感知气味的汉字，古代叫臭。《易经·系辞》就有“其臭如兰”，注释是“气香馥若兰也”。《列子·汤问》更把臭、味区别开来，说“臭过椒兰，味过醪醴”。《辞海》把气和味相互并列，说“嗅之曰气，在口曰味”。美食家袁枚在《随园食单》里就有“佳肴到鼻，色臭便



有不同……，其芬芳之气亦扑鼻而来”的记述。由此可知，中国味的三昧，绝不仅仅指味觉审美舌的“五味”，还有嗅觉审美的气味和口鼻共感的滋味。

说香之不可捉摸，还因为在饮食活动中鼻感与舌感的确不易区分。分析起来大致有三种情况：一是人的味觉虽集中于舌面，但也有少数散在上颚，就像有人所说的处在“鼻腔的后门”。二是食物的味道不像化学物单纯，它有时同时作用于鼻、舌。三是咀嚼食物的同时，口腔气体经鼻呼出，往往形成“倒流嗅觉”。这大概是人们把味觉、嗅觉通称为“味觉”，又把鲜味、气体合称为鲜香的缘由吧。然而，不管怎么讲，嗅觉和味觉各自毕竟有其独立的感知。鲜，像五味一样，溶于水，从口入，味为阴；香，是乘其火热，逸于气，从鼻入，气为阳。《易经》说：“一阴一阳之谓道。”鲜与香是阴阳之道又一绝妙而形象的诠释。再说，上古之人形容好的东西称为美，其同义字叫“甘”，就字形而言是“口”中含着“一”。《礼记》在五行配比时说，中央属土，其味甘，其臭香。由于中国饮食文化的进步，近古以来形容好吃的字便由一衍生为二，即从“甘”衍生出“鲜”、“香”。概念上“味”有鲜香，是一分为二；词语上鼻舌合味，是合二为一。此二者对立统一，形成中国味道的基本理论体系。

三、气味与味道

讲五味就不能不涉及审美五味的“五官”。我们平时所说中国菜肴讲究色、香、味、形以及质地、声响等，这色形之于视觉，香气之于嗅觉，酸甜苦辣咸之于味觉，麻辣辛烫之于触觉皆为人共知，然味道审美的主体究竟是谁？并非人人清楚。

按照易学“天人相应”的观念，人体也相当于一个小宇



宙，五官与五脏相应，也是天地的精巧缩影。天地结合而生万物，又进化生成万物之灵的人，所以鼻与舌的结合也算是“天作之合”了。《内经》说：“天食人之五气，地食人之五味。五气入鼻，五味入口。”通过天地的配比，将鼻与口、气与味分别纳入易学的阴阳格局。需要指出的是，这里以“口”代“舌”，是合而言之的。准确地说，则如《白虎通·性情》所谓“口能啖尝，舌能知味”。还真多亏了阴阳模式，使中国人能对舌的地位有特别的认识。

然而，中国阴阳观之妙，在于以分合交替来对待事物的整体。隋代名医杨上善注《内经》提出了“一分为二”的命题，清初王夫之又提出“合二为一”。有趣的是，饮食现象从来被用于这些道理的诠释。《易·系辞》谈到宇宙的进化时就说：“天地絪縕，万物化醇。”“醇”字表示美味的感受，其右边即“烹”。《老子》也说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。中国烹饪的原理，就是阴阳交融而为和，所以晏婴在论述“和”的政治哲学时要以“和如羹焉”作比喻。

高鹗先生在谈及中国传统文化中之广义的味是指人的一切感受时说：“如果说‘味’是无所不指的极端，那么，相反的另一极端就是指空虚无物，即一无所有的‘道’。两个极端有一共性，即其实际含义都难以捉摸。”然而他又说：“人是万物之灵，人之灵在于对事物的体味，对道的体味。”这就是说，人对味的体味竟成功地分辨出阴阳两种实物来，也就是由嗅觉和味觉感知的、分别溶于气体和液体中的物质分子群。两者由于感官的鼻舌联通而结合为不可分的一体。只有以混淆为一的“味”为名，才能体现阴阳本不可分的“道”理。其实，《吕氏春秋·长乐篇》说：“阴阳变化，一上一下，合而成章。”这一



道理最能说明嗅觉、味觉的关系。鼻与舌的气与味之感受虽有上下之分，但绝不是孤立的，二者合成的“章”就是艺术品，在饮食就是美味。这样，“气”、“味”合和而成为“味道”，正好与“一阴一阳之谓道”的原理互相参证了。“味道”，实是中华智慧的结晶。

第三节 五味调和的基本准则

易学认为，天下万事万物的贞洁、美好，只能存在于多样性的统一之中。中国古代传统文化便是“中和”的文化。中国饮食文化当然也与其时代精神相一致——以“中和”之美作为自己的最高理想。这“中和”之美便是非浓非淡、非咸非甜、非单非同，而是适中、平衡、和谐与统一。为了达到这一目的，那就要认真进行烹调。“烹”主要指的是种种不同的烹饪方法，诸如蒸、煮、烹、炒等。同“烹”相较，最具中华民族特色，且最引人瞩目的是“调”。所谓“调”是指在饮食活动和烹饪全过程的操作内容、程序和方法。或者说“调”是“和”的主要手段，通过“调”的方法达到“和”的目的。只有既烹又调，才是饮食文化高度发展的体现。“调”的意蕴十分丰富，并且有种种深浅不同的差异。大致说来，有为营养平衡的原料选择调配，有为色泽和谐的调配，有为形状美观的调配，有为五味和谐的调配，有因时因地因人的调配等，所有这些调配不是随心所欲的，而是有其规律和应遵循的基本准则的，主要有：

一、因物而施

《易经》认为事物发展变化的因素很多，但起主要作用的



是其内因。饮食烹饪的调味，也要依据食物原料本身的不同情况而定。清代袁枚《随园食单》里写到：“凡物各有先天，如人各有资禀”，“物有本性，不可穿凿为之”。接着又说：“调剂之物，相物而施”。因为不同原料所含的呈香呈味的物质种类和数量差异很大，并且在烹饪过程由于发生物理、化学变化所产生的风味物质也不尽一样，所以，调味料和调味手段就得“相物而施”，“不可混而同之”，以达到“使一物各献一性，一碗各成一味”。例如鸡肉、竹笋等本身就有呈鲜物质，调味料就不宜加入太多，不然，调味料的就会化解或掩盖鸡肉和竹笋的美味。而有些原料本身就没有显著味道，如海参、鱼翅、鱿鱼等，为了增其滋味，就必须加入足量的提鲜添香的鲜汤，以增大风味物质向原料渗透。对于像鳗、鳖、蟹、牛肉、羊肉以及猪肉内脏等本身有浓重的腥、臊、膻等异味的物质，就应“用五味调和，全力治之，方能取长，而去其弊”。这大概就是人们所说的“有味者使之出，无味者使之入”了。

“因物而施”不只表现在食物原料上，也反映在调味料上。因为不同的调味料含有不同的呈味物质，其用量的多少及调味方法同样影响着食物原料的风味。像料酒的挥发性很大，烹制鱼、虾时加入适量的料酒，就可将鱼、虾组织中所含的三甲胺等物质溶解后使之挥发，起到除腥的作用。再像“要得甜，加点盐”，就是运用盐的呈咸物质和糖的呈甜物质的阈值对比法，略加一点点盐，使其甜品甜得更纯和甜中有鲜。

二、适口者珍

对饮食的品味究竟什么才是珍品，中国历史上有着不同的认识，有的认为山珍是珍品，有的认为海鲜是珍品，还有的认为稀有之物是珍品，除了这些，也有认为“适口者珍”。这一



观点是宋代学者苏易简提出的。

苏易简是宋太宗时的进士，一次，太宗问：“食品称珍，何物为最？”苏答说：“臣闻物无定味，适口者珍。”又说：“臣只知菹汁为美。”太宗问他这是为什么？苏以其亲身感受回答说，有一天晚上特别寒冷，他乘兴痛饮之后，睡觉时盖了几斤重的厚被子。酒后受热，口中渴极，翻身起床至庭院，在月光中见残雪覆盖着泡腌菜汁的髹子，便顾不得叫家僮，连忙捧起雪当水洗手，美美地喝了好几杯菹汁，只觉得“上界仙厨鸾脯凤腊，殆恐不及”。太宗也笑着同意苏易简的这个观点。此事见载于林洪《山家清供》一书。

清代钱泳《履园丛话》在论庖厨时，也重申和进一步阐述了苏易简的这个观点。他说：“凡治菜，以烹庖得宜为第一要义，不在山珍海味之多，鸡猪鱼鸭之富也。庖人善，则化腐为神奇；庖人不善，则变神奇为臭腐……取材原不在多寡，只要烹调得宜便为美饌。”“上菜亦有法焉。要使浓淡相间，时候得宜。譬如盐菜，至贼之物也，上于酒肴之前有何意味，上于酒肴之后便是美品。”“饮食一道，如方言各处不同，只要口味对”，“便是佳肴”。清代曹慈山《老老恒言》亦说：“水陆之味，虽珍美毕备，每食异杂。杂则五味相挠，定为胃患。”“不若次第分撷食之，乃能各得其味，适于口，亦适于胃”，“食取称意，衣取适体，即是养生妙药”。

苏易简的“适口者珍”的观点，所以至今仍为人们崇尚遵循，盖因为这“适口”二字是指人们在饮食过程中，被菜点的味道或质地刺激口腔内、鼻腔内和神经后，使人感觉到特别舒适和愉快。由于人们各自的生活习惯不同，在口味方面常常是众口难调，但中国的烹饪大师在长期实践中，还能做到求大同



存小异的共同“适口”的珍品，诸如春卷、汤圆、粽子、月饼、重阳糕、腊八粥、年糕及馒头、包子、水饺、馄饨、面条、豆腐、豆芽菜等。这表明“适口者珍”的观点是经得起历史考验的。至于地方风味菜点所强烈反映出的各地群众的不同嗜好，也是“适口者珍”的一种体现。这与《易经》中的“正位居体，美在其中”的义理是一脉相承的。

三、谨和五味

中华民族在长期饮食生活的过程中，认识到只有根据人体生理、病理特征谨慎调味，才能达到五味与人体的阴阳平衡。《素问·生气通天论》载：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故，谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”这是说，人的精血的产生，来源于人对饮食五味的摄取。但是藏精的五脏（即五官，指肝、心、脾、肺、肾）又可能因过食五味而受到损害。比如说，过食酸味的食物，肝气就会太盛，脾气就会衰弱；过食咸味食物，大骨就会受伤害，肌肉会萎缩，心气会受抑郁；过食甜味食物，心气会烦闷不安，面色发黑，肾气不能平衡，过食苦味的食物，脾气不得濡润，消化不良，胃部就要胀满；过食辛味食物，则筋脉败坏而松弛，精神同时也受到伤害。因此，正确掌握饮食五味的协调摄取，能使骨骼正直，筋脉柔和，气流畅通，腠理（皮肤、肌肉、脏腑的纹理）固密，骨气刚强。谨慎而严格地按照饮食调养法度行事，就能享有天赋的寿命。



熊四智先生曾在《中国食经·食论篇》中对上述引文详加阐释后说：“本在五味与伤在五味，都是说人的饮食要在宏观上加以控制，以便就总体上把握人体与自然界在进行物质交换时保持和谐。而保持和谐的中心，在于保持人体的阴阳平衡，即天地四时的阴阳和人体之间处于阴阳平衡状态。”熊先生的这段话算是抓住了要害。事实上，现代营养学强调的平衡膳食同《内经》、《周易》里的阴阳平衡，其理念是完全相通的。这也可从《素问·阴阳应象大论篇》“阴阳者，天地之大道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”一段话进一步得到印证。按照这种理论，饮食五味属阴，人体功能属阳。饮食五味滋养形体，而形体的生成又须仰赖气化的功能，功能是由精产生的，精可以化生功能。而精因是由气化产生的，所以身体的滋养全靠饮食五味。食物吃下去，经过生化作用而产生精，再经过气化作用而滋养形体。但如饮食不节，反能损伤形体。由此可见，基于五行相克相生的观念，谨慎掌握饮食五味的协调，就成为维持人的正常生理状态的基本准则。

四、寄至味于淡泊

前文已经提及中国人吃的是味道，追求的是至味，那么，何以称为“至味”？张振媚先生《大味必淡论》中有一段话颇有启发意义。原话是：“在长期实践中，人类对美味的认识不断从感性走向理性，又从理性走向更高层次的感性。对营养和健身的需求与追求感官的享受相互交融，生理欲望与心理活动交相辉映，人们终于逐步领悟道，大味，即真正的美味，最高的美味，并不在品种繁多的调味品中，而在食物原料之中。这就是大味必淡这样一个富有哲理的烹饪原则。”就其滋味而言，食物原料的本味是“主角”，调味品毕竟处于从属的辅助地位。



事实上也是这样，大凡一个高明的厨师，总是善于以最恰当、最少量的调味品达到菜肴的最佳滋味。相反，一味依赖调味品，只能是一个平庸甚至是拙劣的厨师。若是一席菜肴，鸡没鸡味，鱼没鱼味，肉没肉味，而只能吃出调味品的浓厚味道，必然给人产生单调而无味之感。食物本味所以称之为味的“核心”或“主角”，是因为原料的本味是开放的、动态的，能够给人多种多样的味感，是菜肴的真味。清人杨宫建在为顾仲《养小录》撰写的序言里说：“烹饪燔炙，毕聚辛酸，已失去本然之味矣。本然者，淡也。淡则真，昔人偶断肴馐，食淡饭，曰：今日方知其味，问者几为舌本所瞒。”吸收了易学之道的道家早就说“五味令人爽”，认为五味是截舌之斧，淡味乃百味之首。犹如淡然无味的水一样，无味但百味皆离不开它，都“呈味于无味之水中”。所以道家不强调过分依赖调味品，而是巧妙地运用食物的天然本味、真味。同世界上的真诚、真心、真情、真爱一样，只有真味，才能真正打动人心，真正让人喜爱。扬州的“大煮干丝”、镇江的“清蒸鲥鱼”、广州的“烤乳猪”、北京的“烤鸭”、云南的“汽锅鸡”、西安的“羊肉泡馍”等等，其所以经久不衰，受人欢迎，无不都是突出了本味、真味。

淡食对人体有益，可以补精。世界食物皆味淡，五谷、菽麦、白饭、白面皆是，可见天地养人之本味至味，皆在淡中。淡食合味，益人肠胃，生精养气。《敦煌史料集》记载的“神仙粥”，是用山药、鸡头米和粳米慢火煮成，有“补虚劳、充气血、壮元阳、精神妙”的功能，营养价值颇高。汉唐时还有一种“青粳饭”，是用黑饭草枝叶捣汁，浸大米蒸熟晒干而成，其味清淡，可以充饥，又富营养。



淡食的调味贵平和，忌浓烈，慎用咸。自然清淡之味，益心、益身、益神。当然，这里的“淡”，既不是单调乏味，也不是简单马虎，更不是淡而无味，而是淡而不薄、淡中见浓，淡中见雅，淡中见真，淡中窥道。正如被誉为中国最具魅力的猪肉、鸡汤、豆腐和竹笋这四种食物，都是以其自身的美味取悦于人，然又都在于调动一切手段突出本味，少用调味品之后才达到的。

“寄至味于淡泊”，淡味对人的味觉无强烈刺激，但内涵丰富而细腻，淡味中自有一种典雅、隽永的大“道”意境。

第四节 味道美化之道

中国调味堪称世界之最，这里的“调”，不只指盐、醋、酱和辣椒之类调味料的调，还包括主料、辅料和佐料的调配和多种烹调手段的调节使用，以便互相交织、融合渗透、协调在一起，最终达到“至味”的理想境界。即“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩。”正因为如此，所以，菜肴味道的“调”很难进行定性定量的具体分析，正像《本味》所说：“五味三材，九沸九变……精妙微纤，口弗能言。”这里讲究的是分寸和整体配合，一切以味的“和谐”为尺度，或浓郁，或清淡，或爽利，均给人以美的享受。

儒家将《易经》中的“中”发展成“中庸”思想，孔子认为“过”和“不及”一样，都达不到中庸的标准。子思作《中庸》述孔子：“隐恶而扬善，执其两端，用其中于民，其斯以为舜乎！”隐恶扬善，抛弃两个极端，利用比较适中的原则于



老百姓，这就是舜的治国之道。味的美化之道多端，这里仅就隐恶、扬善和创新三个方面略陈管见：

一、祛除恶味

易学认为，任何事物都是一分为二，瑕瑜并具的。即使是人们认为非常美好可食的食物，同样却也有令人厌恶、难以下咽的味道。《本味》早已断言：“三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。”这是古人对肉类气味的分类认识。是书接着又有更高明的断言：“臭恶犹美，皆有所以。”《易经》损卦专讲减损，《彖》曰：“损下益上，其道上行。”说的就是除恶扬善的辩证关系，即不远丑，无以近美，不远小人，无以近君子，不除恶，无以近善。认识其恶后，才会寻求手段去恶存美；反过来说，掌握烹调手段后，对恶就不能容忍，所以，《本味》进一步提出要“灭腥除臊去膻”。如何除去这些恶味呢？大致有三种方式：

（一）洗涤清除。许多食物虽很名贵，但仍常会附着一些恶臭之味，例如鸡尾里面的粪道，猪腰中的腰臊，肠、肚中残存的发酵食料等恶臭味，无一不影响这些食物的鲜美之味。这就要求用水将其洗涤清除干净，有的甚至要用醋、碱反复擦洗清除，然后烹制才好吃。

（二）遮盖抵消。这是借用另一种味道，把食物的恶臭味压倒遮盖起来。例如炒牛羊肉时放入大量葱、姜、蒜等，就是要借用这些佐料强烈的气味，压倒牛羊肉的膻气怪味。用两种味料以适当浓度混合，会使其中一种单独用时的味感减弱，这算是抵消。还有像加糖会缓和过头的咸味和酸味也属于这一道理。

（三）化解消除。这主要是指用化学原理，将一物与另一



物加热，促其化学变化，消除某些恶臭味。像发面发酵好了以后，往往有一股强烈的酸臭味道，我们只要放点碱，酸臭味就没有了。这就是利用化学上“酸碱中和”的原理。

二、发扬美味

《易经》损卦之后的益卦则讲“增益”，《彖》曰：“损上益下，民悦无疆。”其意是不广招贤良，不足以去除群小，不从善如流，无从清除积弊，不增益其美，无以减损其丑。讲的还是辩证法。《易经》中的对立统一观启迪人们在生产、生活的实践过程中，不只要对消极因素加以消除，而且要对积极因素进行调动。或者说设法缩小阴阳相反面，扩大阴阳相生面。也就是调理阴阳关系。扬善美味，就是把食物本有的美好味道，通过烹调手段把它发挥出来。如何发挥？大致又有如下几种方法：

（一）垫补陪衬。就是把味道较淡的原料作为陪衬的辅料，同主料一起烹制，使其主料的味道更加鲜美。例如“红烧狮子头”底下垫上大白菜，“扣肉片”中夹豆腐干等便是。不过这些垫底或被夹的东西，除了陪衬作用外，还有大力吸附主料的味道或流溢物，因此，做得好时，这些陪衬料往往也是很好吃的。

（二）相成相济。这是指各料并重，不分主辅。例如“烧二冬”（即冬菇、冬笋）、“氽双脆”（即肚头、鸭胗），这一类菜是无主料、辅料之分的，但它追求的是“刚柔相济”（像“烧二冬”便是）和“同中有异”（像“氽双脆”二者都“脆”，却又感觉有别），借以避免单调，使其菜品带来更新更高妙的格调。

（三）激发扩散。不少原料味道是很美的，但必须经佐料



调制，才能把本味挥发出来，例如鸡味是最鲜的了，但若生吃毫无鲜味可言，而经过一烤一烹，马上香味扑鼻，使你馋涎欲滴。又如煮鸡汤，若用白水煮，淡而无味，然而，只要加点盐，鸡汤的鲜味就被激发出来了。

三、创制新味

《易经》认为烹饪本身就是一种变革和创新的学问。孔颖达在《易·鼎·正义》中说：“烹饪成熟，能成新法”，“革去故也鼎成新，明其烹饪有成新之用”。反复强调了“变革”和“创新”。其实，烹调的本质就是将众多的主料、辅料和调料，通过不同的烹调方法和步骤，精妙地综合于一锅，使其浸润、渗透、融合，互补于菜肴之中。美味的创造从根本上说，是一种组合的艺术和变异的艺术，组合、变异的最终目的是改变原料的原始味道，形成一种超越原味的美味。那么，如何创新美味，大致亦有三点：

（一）传递渗透。许多原料味道很淡或没有味道，而用另一种有很浓味道的佐料或辅料放在一起烹制，可使后者的味道传递渗透到前者中去，例如豆豉烧豆腐，虾米炒白菜等菜的主料——豆腐和白菜是无味和味很淡的，而借用豆豉和虾米的浓烈味道浸透其中，就变成一种新的美味了。

（二）放纵调制。“纵”有放纵、突出之意，不是一般意义上的添加调料，甚至有以毒攻毒的含义。即用味道强烈的调料，对付味道强烈的主料，例如“葱炮羊肉”就是用味道浓烈的大葱，对付膻气较大的羊肉，或者把味道强烈的各种调料交织在一起构成更为强烈的味道，例如川菜中的“鱼香肉丝”、“麻婆豆腐”，就是比原来猪肉、豆腐更为刺激人的新味。

（三）交融合和。这是要使各种主辅调料本有的味道以及



第六章 和与同异与风味流派

《易经》的第三十八卦为《睽》卦。《说文》：“睽，目不相视也。”按，眼睛是心灵的窗口，目可以传神。可“你为什么不看我”？我不看你，就像你不看他，他不看我，大家一齐装聋作哑又装瞎子一样。各人的心有所不然，神亦有所不往。

《易·睽·象传》曰：“上火下泽，睽；君子以同而异。”《睽》卦下兑（泽）上离（火），意为水往下流，火往上烧，即水性润下而火性炎上，习性相反，背道而驰。睽，是分别离散之象。不过，《彖传》中还有“天地睽而其事同也，男女睽而其志通也，万物睽而其事类也。睽之时用大矣哉！”这段话，讲的是相辅相承的道理。天地上下隔离，却在同做化育万物之事；男女阴阳差异，交感结合的心意却相通；万物各不相同，在天地间稟



受阴阳之气的情况却相类似。睽卦的深刻寓意恰当地反映了事物存在与发展对立统一的辩证关系。正因为万物都有差异，才合成了这个和谐的宇宙和世界。

中国饮食文化同万事万物一样，既有差异对立的一面，又有和谐统一的一面。中国不同地域、民族有着自己的地方风味、民族风味和饮食风俗，这是差异对立；这众多地方风味、民族风味和饮食风俗又构成了中国“和而不同”、异彩纷呈的饮食文化宝库，这是和谐统一。

如何认识和对待不同地域、民族形成的饮食文化差异和对立，并在差异对立中互相吸收，共同发展，以形成多文化的中国饮食文化？春秋时晏婴提出的与《周易》“以同而异”思想基本相似的“和与同异”观，当给我们以有价值的启示。

《左传·昭公二十年》记载有齐侯与晏婴的一段对话。齐侯对晏婴说：“唯据（按，‘据’指梁丘据，齐侯侍臣）与我和夫！”晏子回答说：“据亦同也，焉得为和？”齐侯说：“和与同异乎？”晏子回答说：“异。和如羹焉，水、火、醯、醢、盐、梅，以烹鱼肉，焯之以薪。宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。君子食之，以平其心。君臣亦然……今据不然，君所谓可，据亦曰可。君所谓否，据亦曰否。若以水济水，谁能食之？若琴瑟之专一，谁能听之？同之不可也如是。”《国语·郑语》也载有史伯回答桓公的一段话说：“夫和实生物，同则不继。以他平他谓之和，故能丰长而物归之，若以同裨同，尽可弃矣。故先王以土与金、木、水、火杂，以成百物。”这些都说明“和”与“同”的意义全不相同。孔子《论语》说得更明确：“君子和而不同，小人同而不和。”从以上几段话看，“和而不同”的意思是说，要承认“不同”，在不同的基础上形



成的“和”（“和谐”或“融合”）才能使事物得到发展。如果一味追求“同”，不仅不能使事物得到发展，反而会使事物衰败，把这一“和与同异”的观点作为认识 and 对待不同地域和民族饮食文化之间的一条原则，是不是能得到某些有益的、甚至是对当前中国饮食文化和全球饮食文化的发展有指导意义的结论呢？

第一节 同中求异与风味分野

物有雌雄，人有男女。天地间也好，人世间也罢，品类相同，德性相近者最容易汇聚在一起。由此，事物之间就见出了分野。有分野就有同异。

《易·睽·彖传》中有言：“睽，火动而上，泽动而下。二女同居，其志不同行。”显然，火本已在上更向上腾，泽本已在下更向下流，象征二者相违相离。何况，两个女子虽同居一室，但各自志向不同，想法有异，因而最终各有其不同夫家，不同的归宿。这就启示我们，睽的现象是客观存在的，也是必不可少的。天地对立，才能孕化万物；男女对立，才能繁衍人类。“大同”已定，要努力维持，求得相互理解和尊重，以利共赴前程。但必须认识到，没有“异”的“同”是不可能的，也是不可取的。“同”正是以“异”为前提的，“同”和“异”相济相通，故此，既要把握“异”、“同”各自的“度”，又要“同中求异”，保持个性。也就是尽量保持自己的独立品格，保持本地区、本民族文化发展之道。

中国毕竟地大物博，人口众多，东西迥异，南北殊同。不同地理环境和风俗习惯，产生不同的生存和生活方式，建构出



不同地域和民族风情相异的饮食文化。中国历史上出现与形成的地域和民族风味分野及至不同层次的风味，就是“同中求异”思想的反映。

一、同嗜、差异与风味

《孟子·告子上》说：“口之于味，有同嗜焉。”人既然同样都是人，人性自然是一样的，而人的口味也应该是一样的。孟子此话当然不错，不过大同之中仍有小异。从哲学角度讲，就是物与物之间虽有其“通性”和“共像”，但也有其“个性”和“殊像”。正因为这样，所以人类虽都吃同样的食物，并且也都有同样的口味，但仔细说来，彼此之间确有不少的差异。这差异，首先与各人的体质有关，身体强健者多喜欢吃干的、硬的，身体弱而牙又不好的人则喜欢吃稀的、软的。有的人胃酸过多而不敢吃酸的，有的人天生就“胎里素”，有的人从小爱吃大油大肉，凡此种种都与个人体质相关。其次与周围环境感染有关。由于左邻右舍亲朋好友无不喜欢，你不能不受到感染。比如生于秦晋的人很少有不吃醋的，生于江浙的人很少有不喜欢霉干菜的，生于川、湘的人很少有不吃辣椒的。再次是与信念有关。如信仰佛教的人不吃“五辛”，信仰道教的人不吃“五荤”等。如此多彩多姿的食物爱好不同，必然形成口味上的许多差异。这差异，从整体的观点看，是分歧不一，从个体上讲，则每个人都有其各自独特的口味。

其实，不仅个人与个人间有不同的口味，而且地区与地区间、民族与民族间，由于地域物产供应的情形不同，饮食口味也不同。比如沿海人喜欢吃鱼虾、牧区人喜欢吃牛羊、产麦区人喜欢吃面食、产稻区人喜欢吃米饭等，都形成了不同地区独特的口味。这种饮食习惯与风气，就是所谓的地方风味和民族



风味。

所谓地方风味和民族风味仅是一个概括的名词，它既无约束力又无确切的内容，甚至连这“地方”的范围究竟有多大，也没有个绝对的界线。比如说山西人的口味特征是酸，但这对山西人全然没有约束力量，因为有些山西人根本不吃醋，同时山西菜肴面食也可以有不酸的，而别处的菜也有很酸的，它绝不像科学名词一样有其一定而确切的内涵。尽管如此，我们都承认其地方风味的存在。我们说镇江的肴肉好，山西人面食精，沔阳蒸菜美，云南汽锅鸡特……无不是公认其地方风味的存在。

然而，地方风味菜点与烹饪风格流派却不一样。中国地方风味菜点千千万万，难以计数，可风格流派则指较大地域、民族范围内菜点的艺术风格。故而，国内大的菜系流派屈指可数。烹饪风格流派既是烹饪个体风格的汇总，又体现着地域、民族饮食习俗的综合，同时也体现着地域、民族文化的特征。

二、烹饪风格与流派的内涵

中国烹饪既是科学技术，又是文化艺术。文化艺术有风格流派，中国烹饪当然也有风格流派。然而，中国烹饪与文学作品和书法绘画那样的风格流派又有不同。它具有文化艺术的某些特点，又与所有的文化艺术无法对应。烹饪的作品是供人品尝、稍纵即逝的菜点，所以它的风格流派与可供人们长期欣赏、品味的文学艺术作品决然不同。

(一) 风格流派的重要性与多元性。烹饪艺术的风格，主要指烹饪师烹制出的菜肴所表达的一种风味和格调，就中国烹饪这一特定的文化艺术内涵而言，也可以称之为风味。不同风味的菜肴表现不同的特色，给品味者以不同的感受；烹饪艺术



流派，主要指一个地区的烹饪特色和风格，是一个地区地理环境、物产资源、民风民俗乃至经济、文化等因素的综合反映。

烹饪风格和流派的存在，是产生味觉美感的重要条件。举凡风格独特和流派鲜明的菜肴，总是个性特色比较突出的，也是实践证明受到人们欢迎的。例如，人们到川菜馆，在一定程度上是为了寻求“尚辛香”那种最富刺激的特殊快感；人们到粤菜馆，多是想体验一下所谓的“生猛鲜活”的愉悦；人们到淮扬菜馆，则是想尝一尝那味兼南北、咸甜适中的香鲜大菜。

烹饪风格是多元并存的，流派也一样，它们之间朴素不悖，不分高下，各有千秋，各呈异彩，很难对鲁、川、粤和淮扬等烹饪流派在水平和品格上区分高低。相互依存、相互借鉴、相互提高，这是各种烹饪流派长盛不衰的重要原因。用甲种流派取代或排斥乙种、丙种等流派，结果只能是流派的泯灭，要是全国各地都吃粤菜，粤菜也就不存在了。

（二）菜肴风格的形成与特征。菜肴的风格就是烹饪师个人的风格。烹饪师个人风格的形成，是在长期实践基础上提炼出来的，是烹饪技艺的升华。然而，并不是每个烹饪师都能形成自己的风格，恰恰相反，只有少数悟性较强、有创新意识的人才能有自己的风格，才能在自己创造的菜肴中注入自己的个性特质和审美追求。烹饪师个人风格的形成，不仅需要娴熟的烹饪技术和功力，更需要智慧和悟性，需要自己对烹饪的独特理解。在这样的基础上，就会在无形中不知不觉中形成个人的烹饪习惯、手法和烹饪表达方式。归根结蒂，烹饪风格就是烹饪师在烹饪过程中创造出自己的东西，即自己的理解、处理、情趣和偏爱。这“偏爱”很重要。也许正因为炉火纯青的烹饪师有时有意无意地在烹饪常规中有所偏离，或者在传统的烹饪



规范中稍加进些个人的独创、独到的做法，反而会出现意想不到的效果和韵味。如将其做法继续坚持而固定下来，便成为个人风格。当然，这种偏差或独创，并不是随意的、无章可循的，是在基本技艺得心应手的基础上产生的。

烹饪艺术风格也可以说是一种“绝招”。烹饪技艺是可以传授的，因为人的气质、个性不在传授的范畴。举凡著名的烹饪名师都有自己的成名菜，这种菜必定是独具一格的。如果说风格可以传授，那风格也就不能称其为风格了。

烹饪艺术风格又是一种自由。不能把对烹饪风格的追求看作是沉重的跋涉，而应视为充满审美的愉快和创造的愉快。在形成风格的烹饪师那里，烹饪是一种得心应手、挥洒自如的自由，是充满创造意识的自由，是自我实现乐趣和享受的自由。

（三）烹饪流派的形成与特征。烹饪流派就是地域或民族的流派，它既是烹饪个体风格的汇总，又体现地域或民族饮食习惯的综合，而且还是地域或民族文化的反映。鲁菜的高雅、川菜의质朴、粤菜的生猛、淮扬菜的清新……无不与自然环境和地域文化密切相关。在流派的表达中，烹饪的文化内涵表现得尤为鲜明，像京鲁菜，由于它是宫廷、官府、民间三结合的饮食文化，故而水准卓越，格调高贵；川菜是以质朴的民间菜为主体的产物，其丰富的民俗特征足以使人忘情；粤菜较多地反映出商业文化和外来文化，给人旷放新奇的感受比较强烈；淮扬菜因受文人指点较多，闲适、典雅的风格比较突出。

烹饪流派的产生是人类社会发展到一定历史阶段的产物，也是“同中求异”思想在饮食文化中的展现。它使中国烹饪呈现出多样和丰富的格局，也给人们的味觉审美提供了更多的机会和更加宽广的空间。很难想像，偌大的中国如果没了众多不



同烹饪流派的并存，中国烹饪还能有今天这样的魅力？

三、烹饪风味流派的展示

风味流派是中国菜肴具有区域性和民族性的一种表现方式。在烹饪的全过程中，各种风味流派的风格必然会得到展示。

(一) 就地取材和特定的烹饪原料。中国有句俗语“靠山吃山，靠水吃水”，其含意就包括了食物选择的地方性。因为人们选择食物首先是就地取材，尤其是在交通不发达的古代，很少舍近求远去寻找食物。像沿海多选海鲜鱼虾，内地多选山珍家禽，牧区多选牛羊。即便是鱼菜，所选取的鱼也是就近选用，各不相同，东北多取大哈马鱼，两湖地区多取长江中游和洞庭湖所产的鳊鱼、鲢鱼，陕西、河南多取黄河鲤鱼，四川则用岩鲤、鲶鱼等。地方风味流派除就地选料外，大多长时期内一贯如此，很少变更。这虽有不愿舍近求远、增加费用的因素，但主要还是因为就地取材，便于烹饪师掌握原料质地、性味。某种原料一经选用，证明确有特色而又为当地人所嗜食，一般都会长期沿袭，从而形成地方风味流派特色并保持其稳定性。像川菜选用郫县豆瓣调味，烹制出的菜肴香而微带辣甜，受到广大川人的喜爱，所以就一直因袭使四川风味流派的个性特别突出而稳定，并为人们普遍接受和承认。就不同阶层的风味而言，一般都有稳定的原料要求，像寺观菜常取“三菇”、“六耳”、豆腐、豆芽、青菜等变换花样；伊斯兰教的菜肴，北方突出牛羊，南方偏于鸡鸭；宫廷菜突出奇珍异味；药膳离不开中草药配伍等，所有这些特定的原辅材料，又促使不同阶层形成各自的风味。

(二) 独到的烹调风格。中国烹饪是一种以手工操作为特



点的技艺。一个成熟的烹饪师，既能较好地继承前代的烹饪技术，又能进行独创活动，所烹制的菜肴总是有其自己的风格。不同地域的风格流派，同样都有自己独到（精于或偏于）的烹调风格。袁枚《随园食单》记述做猪肚，“滚油爆炒，以极脆为佳，此北人法也，南人白水加酒，煨两炷香，以极烂为度。”说明南北两地做同一菜肴，具有截然不同的方法和风格。与此相似的还有莲藕，北方常用氽炆和爆炒的方法，吃起来脆嫩，南方则常用蒸煮的方法，吃起来软糯。再以几个大的风味流派而论，鲁菜擅长爆、扒、塌等烹调技法，精于吊汤，善用葱、酱调味，代表性菜肴有芙蓉干贝、油爆双脆、锅塌豆腐、奶汤蒲菜、糖醋鲤鱼、葱烧海参等，普遍的水准卓越，其风格是大方高贵、典雅旷达。川菜善用小炒、干煸、干烧等烹调技法，味型较多，富于变化，尤以麻辣、鱼香、怪味独树一帜，代表性菜肴鱼香肉丝、干烧岩鲤、干煸鳝丝、麻婆豆腐、怪味鸡、夫妻肺片等，菜品家常性较强，其风格是质朴醇厚，大众气息最为浓郁。淮扬菜偏于烧、煨、焖等烹饪技法，精于刀工，味兼南北，咸甜适中，代表菜有清炖狮子头、芙蓉鸡片、拆烩鲢鱼头、清汤三套鸭、大煮干丝等，其风格是既富丽精致，又温文尔雅。粤菜在焖、蒸、炖和软炸等烹调技法方面独具一格，善用生猛海鲜，菜品多有开拓创新，代表菜有东江盐焗鸡、脆片炸双鸽、龙虎斗、片皮乳猪、鸡脚炖海狗、糖醋咕咾肉、鼎湖上素等，其风格是豪迈而新奇、旷放而精约。从上述四大风味流派的比较中可以得知，不同风味流派之间的异同，都是通过烹调技艺的转化而凝结在菜肴品种之中。

（三）鲜明的风味特色。中国菜品类繁多，不同风格流派都有自己个性鲜明的风味特色。《全国风俗志》谓“食物之习



性，各地有殊，南喜肥鲜，北嗜生嚼”。《清稗类钞》记述清末部分地区不同风味特色是“苏州人之饮食——尤喜多脂肪、烹饪方法均五味调和，惟多用糖，又喜加五香”；“闽粤人之饮食——食品多海味，餐食必佐以汤，粤人又好啖生物，不求火候也”；“鄂人之饮食——喜辛辣品，虽食前方丈，珍馐满前，无椒芥不下箸也”。说明不同地域风味流派内涵的核心是个性突出、特色鲜明的一系列风味菜式。像鲁菜烹饪师善于做高热量、高蛋白的菜肴，并以高汤提味遐迩闻名，偏于咸鲜浓厚口味的菜式占主要地位；川菜烹饪师烹制重油重味，且富变化，偏于麻辣的菜式为数不少；淮扬菜烹饪师烹制重慢火煨炖，味兼南北，咸甜适口，清新平和菜式比较突出；粤菜烹饪师善用清蒸、白灼的方法烹治鲜活原料，追求原味，清鲜淡雅的菜式相当丰富。

第二节 异中求同与包容融合

《睽》卦虽然呈分离之象，但从卦理上分析，其中仍包含着重新会合的因素。它下兑上离，兑有喜悦之意，离为日，是光明的象征。这意味着，在下位者满怀喜悦地去依附在上位的光明之主，这无疑是好的迹象。也就是说，《睽》卦还有旨在揭示如何化分为合，以觅寻到处理对立矛盾的良法。这良法就是委曲周旋，因势利导，终究可以化解前嫌，把分离变为合作，化干戈为玉帛，重修秦晋之好。《睽》卦六爻虽然都处于睽分之中，但没有一爻是久分不合的，各爻都通过曲折之途走向分而再合之门。所以说在看待和处理事物时，不仅要“同中有异”，保持个性，还要“异中求同”，和衷共济。《论语》说



“和而不同”，《中庸》说“和而不疏”，都告诉我们，既不能随波逐流，更要同大家和睦相处。这再次说明《易》的哲理具有极大的包容性。

当然，“异中求同”有个前提，那就是据守本位。正像《睽》卦中所言“丧马，勿逐自复”，其意是已失去的不必再去追回；“往者不追”，引申意是要宽容地对待“异者”，即与自己对立的一方，既然形成对立，则不必苛求完全统一，相反任其自然而求得大同。饮食文化莫不如此，不同地域和民族间风味流派竞争的双方，因利益原因而不得不形成对立，但不应形成冤家，要学会“异中求同”，消除裂痕，可以为共同的利益一起奋斗。共同利益的目标即为“大同”，在这个大同之下，一切矛盾将迎刃而解。

中国饮食文化历史悠久，博大精深，工艺精湛，融通了不少世界饮食文化中的优秀成分，是世界文化宝库中不可多得的瑰宝。其“异中求同”主要有以下几个方面的表现：

一、在不同文化中寻找交汇点

对于不同的文化，可以通过文化的交往和对话，在讨论中取得某种共识相当重要，因为这是一种由“不同”到某种意义上的“认同”的过程。当然，这种“认同”绝不是一方消灭一方，也不是一方“同化”另一方，而是在两种不同文化中寻找交汇点，并在此基础上推动双方的发展，这也正是“和”的意义所在。

这里不妨先以中国大文化发展为例来说明。像儒家要求“制礼作乐”，即要求“有为”，以维护社会的秩序；道家则要求“顺其自然”，即要求“无为”，以保持社会安宁。它们本是两种很不相同的思潮，但经过近千年的发展，在不断对话中，



取得了某种共识。到西晋，郭象为了调和儒道，提出了“有为”也是一种“无为”。郭象在注释《庄子·秋水》时有这么一段话：“人之生也，可不服牛乘马乎？服牛乘马可不穿落之乎？牛马不辞穿落者，天命之固当也。苟当乎天命，则虽寄之人事，而本在乎天也。”这里的意思是说，虽然“穿牛鼻”、“落马首”是通过“人为”（人事）来实现的，但它本来就是合乎自然的。郭象的这一观点，儒家可以接受，道家也可以接受，但它已全然不是原来儒家和道家的思想了。“有为”和“无为”本不相同，但要使两者的意义都在某种程度上被容纳，就必须在商讨中找到交汇点。所找到的交汇点就可以成为双方能接受的普遍性原则，它并不要抹杀任何一方特点，这就是“和与同异”的思想。

各地域、民族之间原料的选用，烹调的方法，所用的调味料，菜点的色、香、味、形和质地，所用的器皿等，各不相同，甚至差异很大。如川、云、贵地区因地湿而重辛辣，秦、陇、晋地区因土壤含钙多而重酸，沿海地区食鱼虾，畜牧地区吃牛羊，粤菜重生猛，鲁菜吊浓汤，淮扬讲刀工，川菜味型多等等，其间口味、质地与食效之差异自然不能说不大，然而，它们仍有一些共同之处，那就是多彩多姿、富含美感、和谐适中。而和谐适中既是鲁菜、川菜、粤菜、淮扬菜和浙江菜、福建菜、湖南菜、安徽菜、河南菜、陕西菜、湖北菜、清真菜、素菜及少数民族菜等关于“和与同异”观点的具体体现，也是中国菜的最根本的特色。

二、和与同异在饮食中的实施

在不同地域、民族的饮食文化交往中，如何实施“和与同异”原则的举措应该很多，一般情况有以下四种：



(一) 保留特色。这是指不同地域饮食文化原来有相近或相似之处，可以同时加以保留。如川菜中的麻辣、湘菜中的鲜辣、秦菜中的香辣，就其共性都是“辣”，是三个地区可以普遍接受的味道，尽管还有其细微的差异，无妨同时仍保留三地各自不同“辣”的特色。

(二) 改造融化。这是一种饮食文化不具有另一种饮食文化某些重要观念，但也并非不能相容，因而可以在交往中接受，并经改造、融化在其中。像“手抓羊肉”这个原为新疆的特色菜，维族选用带骨肋条肉，略煮断生便可，甚至还带血丝即食，内地引进后几经改造，煮得较烂，并加了不少香料，同当地菜口味质地融合了，同样受到了人们的欢迎。

(三) 弃旧纳新。指两种饮食文化某些观念不相容，因而在交往中不得不放弃此种饮食文化中的旧观念，而接受另一种饮食文化的新观念。如西方的“分餐”引入中国后，中国的团体包餐已放弃了一桌十人同在一个盘子里夹菜的“合食”观念，多改为自助餐了，相对高档的宴会也改由服务员分菜给每个就餐者了。

(四) 吸收引进。指两种或多种饮食文化中发现双方或多方都未曾有过，然而却是十分有意义的新观念，如食物讲究“酸碱平衡”、饮食文化要“多元化共处”等观念，无论是引入哪种地方饮食文化体系之中，无疑对其饮食文化都是有意义的。

以上四种举措说明，在不同地域、民族饮食文化之间，可以因“不同”通过“和”的作用而达到“同”，在“不同”中找到可以共同接受的东西。在“不同”中取得“共识”，正是在交往和商谈中来实现“和与同异”的原则。



三、异地发展与双向选择 (一)

在探讨“和与同异”作为不同地域、民族饮食文化之间交往的原则时，似乎饮食文化的异地发展和双向选择，是两个特别值得注意的问题：

(一) 异地发展。这是指一种饮食文化在一地域或一民族发展日久或者遇到某种特殊原因，会出现某种衰退甚至断绝的现象，而往往会在转到另一地区或一民族时得到了发展。例如烤乳猪，早在南北朝时就被贾思勰收录在《齐民要术》一书。清代被列为“满汉全席”大菜之一，但是能够久盛不衰的只有广东了。究其原因，一是珠江三角洲有一种小猪品种适合烧烤，二是广东不断改进了烤制技艺。这种饮食文化的异地发展现象不仅在中国国内有，而且也出现在国外，如“鱼脍”在中国隋唐时期特别兴盛，后因人口增加，河流污染，至明清之后在食谱中消失了，但传入日本后的鱼脍（即生鱼片），几经改进，竟成了日本最有特色的国菜。一种饮食文化之所以能吸收他种饮食文化，往往是在两种饮食文化交往和商谈中体现“和与同异”思想的结果。日本饮食文化在自身发展中吸收了其他多种多样不同的饮食文化因素，但它不仅没有失去其日本饮食文化的传统，而且大大丰富了自身文化的内涵，这无疑是符合“和与同异”原则的。这正是“和实生物，同则不济”的体现。

(二) 双向选择。这是指异地饮食文化传到某一地区或一民族时，并不是在任何时候和任何情况下都会被接受和得到发展，这就有个双向选择问题，如驼蹄羹原为陈思王曹植所创，唐代长安盛极一时，但随着历史的变迁，驼蹄这种原料难以运至内地，不只长安人，就是北宋的汴京人也只好不再食用这一美食。作为元、明、清三代都城的北京，虽与内蒙古相距较



近，但可能难以得知驼蹄羹的烹制技艺，即使有驼蹄，怕也无从做起，致使唐代被誉为珍馐的驼蹄羹湮没无闻达千余年之久。现代交通便利了，20世纪80年代西安才将它挖掘出来，再显艳姿。我们还可以看到20世纪90年代末，西安从外地引进了“红焖羊肉”一菜，曾风靡一时，但不到一年，就不为西安人喜食了。这是因为当试吃两三次之后，较之西安固有的羊肉肴饌来，实在不敢恭维，只好放弃了。这说明，在不同饮食文化交流中，常常存在着“双向选择”的问题，而这种“双向选择”在一定程度上也体现着“和与同异”的原则。盖在饮食文化之间总是因有“不同”，才有“选择”，如果是完全相同的，那就无所谓“选择”了。如果完全相同的东西的传入，对原有饮食文化不会增加什么新的因素，因而也就不能刺激和推动原有饮食文化的发展。

我们把“和与同异”看作是推动饮食文化健康交流，促进饮食文化合理发展的一条原则，这正符合当前世界文化多元化发展的趋势。如果我们希望中国饮食文化得到更好的发展，并希望中国饮食文化今后能对人类文明有所贡献，就必须以“和与同异”的态度对待其他民族、地域、国家的饮食文化，充分吸收人家的成果，更新自己传统的饮食文化，以创造适应现代社会生活的新饮食文化。

四、取长补短 互相融合

世间的万物也好，万事也罢，都不是十全十美的。所以，《易经》强调天人合一，和和美美。和可生财，和能得人，万事和为贵。不要以为融合太没个性、太没用。其实，真正的个性，就是不再囿于自己独特个性的“个性”。天下最有用的，是无用之用；天下最无可奈何的力，是顺之力、柔之力、无力



之力；天下最大的能，是以其不能而无有不能；天下最大的本事，是以本事显本事。耍个性，不合群，你们都不行，就我什么都好，干啥都要同别人不一样，自以为十分了得，实际上早就不吃香了。

记得李劫人曾谈到过中华民族是个“博大容忍”的民族时有一段话颇有见地，其大意是：就在中国人能够接受各地方民族所固有文化之一的饮食时，毫不怀疑地将其融会贯通，另自糅合成一种极合人类口味的新品，进而再广布于各地方各民族。这既无丝毫“中学为体、西学为用”的妄解，也无所谓“尊王攘夷”的谬想，更无所谓唯美主义的奴见。我以为这“博大容忍”、“融会贯通”、“另自糅合”的饮食之道，正是“异中求同”的践履。

中国饮食文化的融合包括国内融合和中外融合两个方面：

（一）国内饮食文化的融合

基于中华民族的共同心态、道德观念的认同，国内地域和民族间饮食文化相互影响、渗透，始终处于动态发展变化之中。通观中华民族的历史，各地域和民族间饮食文化的融合，大致分为三个阶段：

1. 秦汉到南北朝时的交流融合。中华饮食文化的交流融合，往往与人口流动、民族迁移，有着极为密切的关系，从秦汉到南北朝这个由战乱到稳定而又战乱的过程中，中国东西南北人口流动和民族迁移，无论在地域上还是在数量上，都是规模空前的。尽管当时南北方和各民族饮食文化的差异、隔阂与交流、融合并存，但交流融合则逐渐成为主流，突出反映在各地域间的交流融合。这种交流融合以原产北方的大豆，汉时在南方加工成豆腐和豆制品首先表现出来。接着是东南的海味和



西北的烤羊肉串流传于中原。尤其是发源于西北诸羌的“羌煮”和发源于东胡族群的“貊炙”，当时就受到中原王室贵族的尊尚，西晋时竟被纳入全民族的食谱。到了两晋南北朝时，这种交流融合尤为显著。东晋时，北方土家大族把中原文化带到了南方，南朝时则以保留正统文化影响着北方。据《洛阳伽蓝记》载，在北魏鼎盛时期，南朝人王肃跑去当官，开始不食羊肉及酪浆等北方食物，“常食鲫鱼羹，渴饮茗汁”，经过数年后，“肃与高祖殿会，食羊肉甚多，高祖怪之，谓肃曰：‘卿中国之味也，羊肉何如鱼羹？茗饮何如酪浆？’肃对曰：‘羊者是陆产之最，鱼者乃水族之长，所好不同，并各称珍。以味言之，甚是优劣。’”说明南朝人到了洛阳，其饮食也逐渐被融合了。同样，南朝建康对北方饮食也予以接受，包括皇帝在内。《南史》卷十一《齐宣帝陈皇后传》载，宋永明九年，皇家祭祀的食品中“宣皇帝荐起面饼、鸭，孝皇后荐笋、鸭卵、脯、酱、炙白肉，高皇帝荐肉脍、菹羹，昭皇后荐茗、炙鱼，并平生所嗜也。”起面饼、炙白肉原是北方食品，为南朝皇室所喜爱，可知当时南北饮食文化交流之一斑。北魏《齐民要术》对这一时期饮食文化融合有忠实记录。该书既记了北方的酪、面、炙肉等食品，又记载了南方的鱼、虾、蟹等水族类食品，还记载了用南北方所产原料合制而成的“八方齏”，而这八种原料，南北各为一半。说明北方人逐渐抛弃对南方饮食文化的歧视，也足证居于统治地位的少数民族，对南方饮食文化已由排斥变成融合了。

2. 隋唐到五代时期的交流融合。隋唐五代时期，尤其是唐代是一个十分开放的时代，以长安为中心与西域少数民族的交流极其频繁，比较显著的是与吐蕃的交流融合。与吐蕃的交



流，大致始于文成公主嫁于松赞干布之时。文成公主于贞观十五年（641）入吐蕃以后，唐和吐蕃的关系日益密切，吐蕃的经济文化得到了新的发展，饮食文化也有了不少变化。史籍记载，文成公主去吐蕃时，带去了小麦、青稞、蔬菜种子以及药物、手工艺品和有关生产技术的书籍等，并教吐蕃人耕作的技术。公主到了康地的白马乡，派了不少青年弟子到长安留学。唐高宗时，又依照松赞干布的请求，给吐蕃送去蚕种，派去许多工匠传授养蚕、酿酒和造纸墨的技术。随着唐与吐蕃的接触，往返日益频繁，大批汉人迁入吐蕃，唐与吐蕃双方的经济文化交流就有了进一步的发展。据《唐书·吐蕃传》载，吐蕃原来的风俗是手捧酒浆吸饮的，当他们对于汉的礼节逐渐熟悉后，在接待唐使的宴会上，“酒举饮行与华制略同”。在吐蕃贵族的宴会上，也常常出现由汉族乐工演奏汉族音乐——《秦王破阵曲》。另据《国史补》记载：“常鲁公使西蕃，煮茶帐中，赞普问曰：‘此为何物’？鲁公曰：‘涤烂疔渴，所谓茶也。’赞普曰：‘我此亦有。’遂命出之，以指曰：‘此寿州者，此颐诸者，此勒门者，此昌明者，此淹湖者。’”说明吐蕃人对中原各地所产名茶多么喜爱，并搜集得很多。吐蕃人的语言中，也大量吸收了汉语词汇，直到现在，藏语中称萝卜为“唐萝卜”，称杨柳为“唐柳”等。诗人说：“自从公主和亲后，一半胡儿似汉家。”正说明了文成公主入吐蕃后对吐蕃饮食文化的繁荣昌盛，产生了极为深远的影响。

3. 从元朝到清朝的交流融合。中华民族文化是在分野和融合中发展壮大的，分野是一方面，融合是另一重要方面。中国饮食文化是中国大文化的一部分，它的发展也脱离不了这一规律，元代和清代均是少数民族居于统治地位，在这两个时



期，中国饮食文化的交流与融合得到了进一步的强化。这从以下两点就可看出：

①元大都多民族饮食的融合。

元代中国版图扩大，许多边远地区民族的食品纷纷传入。《饮膳正要》中所列东西方少数民族食品主要有：畏兀儿的擀罗脱因茶饭，哈刺火者的葡萄酒、秃秃麻食、五味舍列别，河西米汤粥、河西肺，塔不刺鸭子，高丽栗糕、柿糕、八儿不汤、细气思哥、乞里麻鱼等等，不少于二三十种。据陈高华先生称，畏兀儿是现在维吾尔族的祖先，当时居住在吐鲁番一带。其“擀罗脱因”是将白面揉和，按成铜钱样子，再以羊肉、羊舌、山药、蘑菇、胡萝卜、糟姜等佐料，“用好酳肉汤同下炒，葱醋调和”。遗憾的是这种食品，在今天维吾尔族中已湮没无闻了。“哈刺火者”为吐鲁番的蒙语译音，七百多年前吐鲁番就以葡萄酒闻名，这当然也是畏兀儿人的创造。其他如八儿不汤、撒速汤、脑瓦刺、撒列角儿，也可能属于维吾尔族的食物。《饮膳正要》里还有为数不少的“回回”食品。像俗称“手撇面”的“秃秃麻食”，在当时的元大都是一种很流行的食品。结合元末或明初问世的《居家必用事类全集》所载饮食品种，当时的“回回食品”还有八耳塔、哈耳尾、古刺赤、即你匹牙、哈理撒等。“河西米汤粥”和“河西肺”，有人认为也是回回食品。有人却有不同看法，认为“河西”在元代指西夏党项族人，他们曾在宁夏、甘肃、陕西一带建立强大的政权，1227年为元所灭。如果这一观点可以成立的话，那么“河西米汤粥”和“河西肺”当为党项族人的食品无疑。《饮膳正要》里明确说明“乞里麻鱼”，是“生辽阳东北海河中”的鲟鱼。辽河东北为女真族的本土，传统习惯于渔猎，故“乞里



麻鱼”、“阿八忽儿鱼”当为女真族建立金国后带到燕京的，并为元大都沿袭为珍品。其他如蒸羊眉突、野鸡撒孙、葵菜冷羹、塔不刺鸭子、柿糕、高丽栗糕等亦为女真族人的传统佳肴。所有这些都为元代中国饮食文化增添了新的内容。

②烤羊肉与满汉全席。清朝自顺治“开基”，国势初定，中经康熙 61 年“建设”，雍正 13 年“整顿”，终成乾隆 60 年太平之盛世。这一时期的饮食文化大放异彩，其缘由固然很多，但与民族间的交流不能说没有关系。就北京的烤肉而言，它原是从蒙古和满族传来的。最早的烤羊肉是把羊肉切成方块，用葱花、盐和豉汁稍腌一会儿再烤。明末清初时，蒙古人把大块羊肉略煮，再放在牛粪上烤而食之。清顺治年间（1644—1661）的烤法，是用熟肉沾水在烤肉炙子上烤，烤后蘸些酱油，并就着蒜瓣等佐料吃。甚至最初也不限定是羊肉，凡是猎来的鹿、貉、獐、狍等肉，也一样用木柴烤熟，蘸青盐吃。清代中、后期才改用生羊肉烤，此其改进之一。据说最初用的是透空的铁炙子，为了好吃就用松柏木，也有加上松塔的，故肉有一种松柏木的香味。后来改用密炙子，用久了腻上油脂，就不透空了，此其改进之二。在吃法上，以前是先将肉片在清水碗一涮，再放在炙子上烤，熟后蘸佐料吃，后来研究出先蘸佐料而后烤，熟后即吃，味道特别香浓，此其改进之三。清代全国曾禁食牛肉，所谓烤肉即指羊肉，后来市上有牛肉卖了，就试烤牛肉，大家都觉得比烤羊肉味厚，烤牛肉也就盛行起来。此虽谈不上改进，可谓是又发展一步。由于不断改进和发展，烤肉技术日臻完美。道光二十五年（1845），诗人杨静亭在《都门杂咏》中赞道：“严冬烤肉味堪绝，大酒缸前围一遭，火炙最宜生嗜嫩，雪天争得醉烧刀。”位于宣武门内



大街的“烤肉宛”和什刹海北岸的“烤肉季”，是当时北京著名的两家烤肉店，前者为清真馆，已有二百多年历史，后者开业也有一百多年了。两店一南一北，京城素有“南宛北季”之称。以上表明民族间的饮食文化，通过交流融合得到了新的发展。至于著名的“满汉全席”，更是集满、汉等民族饮食风味特色之大成，集满汉菜肴之精华，一直流传于今。

（二）中外饮食文化的接纳与融通

中国饮食文化之所以璀璨绚丽，博大精深，达到世人仰慕的程度，是与之同世界其他国家交流、融通分不开的。从“和与同异”的观点分析，“和”在一定程度上促成了中国饮食文化兼容并蓄的生成机制，又在“异中求同”的指导下，广泛而有选择地借鉴和摄取了域外国家饮食文化的优秀成分为我所用，使中华饮食文化大放光彩。中外饮食文化的融通，主要反映在两个方面：

1. 从国外引进种植的食物。中国从汉代开始由外国引进种植的食物先后有三个高潮：一是汉张骞通使西域，历时13年，遍访中亚和新疆的36个国家和地区，张骞带来了不少物产，颇为汉武帝心驰神往。五年之后，武帝再派张骞西行，拓宽了与中亚诸国的交往，带回了大量的食物品种种植，诸如油麻、大蒜、芫荽、苜蓿、安石榴、胡桃、胡麻、茴香等，极大地丰富了中国的食物品种。第二个高潮在唐代，由于丝绸之路的形成，中国与波斯、印度等国的饮食文化交流甚为频繁。像唐太宗时从尼婆罗引进的菠菜、浑提葱，从康国引进的金桃、银桃，从印度传入的蚕豆等。明代是引进食物品种的第三个高潮。这一时期因“郑和七下西洋”和多次接纳西方传教士，中外联系进一步扩大，先后从国外引进了玉米、甘薯、花生、辣



椒等农作物，广为栽种，其对中国人民的饮食生活产生了巨大影响。

2. 从国外引进的技术、胡食和西餐。所谓从国外引进的技术，有史料可考者除了葡萄酒的酿造法外，主要是唐太宗特派使者去印度的摩揭陀国求取蔗糖技术，并在扬州试榨蔗糖成功。这不仅使中国盛产的甘蔗大有用武之地，而且造出的蔗糖不论色泽和味道都超过了其发明的国家。蔗糖的制成，使中国人的饮食生活更加甜甜蜜蜜。此外，从这一时期留存的食单中有“婆罗门轻高面”、“千金碎香饼子”等推断，它是根据外国食品的技法制作的。

胡食被引进中国，也始于汉代，主要品种有胡饼、胡饭（实际上并非米饭，而是肥肉卷酸菜）、胡羹和胡炮肉等。胡食的传入，使汉代的饮食生活发生了重大变革。尤其在东汉后期，引发了一个规模不小的饮食变革浪潮，带头进行的就是汉灵帝刘宏，他算得上一个不可多得而开放的“胡食天子”。据《后汉书》记述，汉灵帝喜爱胡服、胡帐、胡床、胡座、胡饭、胡舞、胡笛，引得不少人都跟着学穿胡服、用胡器、吃胡饭，一时间蔚然成风。汉代引进的胡食，不仅刺激了天子和权贵们的胃口，而且造成了饮食文化的内外大交流。到了唐代，更是有过之而无不及。从开元年间开始，富贵人家的肴饌，几乎都是胡食，全都改吃“西餐”了。

尤其值得一提的是“胡姬酒肆”在唐代的特殊的地位。据史料记载，留居长安、洛阳、扬州、泉州、广州的不少胡人，多以卖酒为生，他们所开酒店的招待人员，都是西域年轻貌美的女子，世谓“胡姬”。这在古代青年妇女当垆不多的情况下，“胡姬酒肆”曾为唐代饮食市场开创了新的局面。这些酒肆一



般多卖西域名酒，当时除有高昌的葡萄酒外，还有波斯的“三勒浆”和“龙膏酒”。当时很多诗人名士都到“胡姬酒肆”饮酒欢宴，唐诗中不少处提到“胡姬酒肆”，张祜《白鼻騊》云：“为底胡姬酒，常来白鼻騊，摘莲抛水上，郎意在浮花。”李白天纵奇才，号为“诗仙”，诗中道胡姬酒肆者尤多。他的《少年行》云“五陵年少金市东，银鞍白马度春风，落花踏尽游何处，笑入胡姬酒肆中。”杨巨源甚至专门写了《胡姬词》：“妍艳照江头，春风好客留，当垆知妾惯，送酒为郎羞，香度传蕉扇，妆成上竹楼，数钱怜皓腕，非是不能愁。”就是对胡姬服务热情的生动写照。不惟如此，她们还“琴奏龙门之绿桐，玉壶美酒清若空。催丝拂柱与君饮，看朱成碧颜始红。胡姬颜如花，当垆笑春风。笑春风，舞罗衣，君今不醉当安归。”可见当时长安等地以舞侍酒为生的胡姬为数不少。这对繁荣饮食市场的确起了一定的作用。

至于现代化的西餐，那是清末先后传入广州、上海、北京等地，民国期间盛行于全国各大城市。改革开放后，美、俄、法、意等西餐在中国得到了迅猛的发展，日本料理，韩国烧烤，印度、印尼、泰国、越南、巴西等异国风味也被大量引进，而麦当劳、肯德基、比萨饼等快餐亦受不少人的青睐，真可谓“身在中国吃遍世界”了。

以上事实表明，中国饮食文化的发展，是一个不断吸收、融合其他国家饮食文化的过程，域外传入的动植物、食物品种和操作技术等，都对中国的饮食文化产生了巨大影响，进一步丰富了中国饮食文化的内涵，使中国的烹调技艺更加完善精良，始终处于世界同行的前列。从某种意义上讲，这种接纳、融通，也促进了中华民族本身的发展。



第三节 中国风味流派的成因与沿革

自然万物，人间万事，都有其形成的缘由和基本的历史沿革。

中国烹饪风味流派是在中国经济文化发展的历史长河中形成、发展和日臻完美的。中国最早大致只有南北两大风味流派，那就是《周礼》中所载的“八珍”是典型的黄河流域的北方风味，而《楚辞·招魂》所记数十种食品是典型的长江流域的南方风味。秦汉两代，特别是汉代在大一统的社会环境下，南北饮食有了较多交流融合，但中国毕竟幅员辽阔，各地域的自然气候、地理环境的食物资源各不相同，吃什么和怎么吃的问题根本无法完全统一，各地总在不断地创造发明，不同的风味得以继续发展。

一、地方风味形成的因素

地方风味虽是自然而然形成的，但也并不是空穴来风，而是有其重要成因的，大致说来有如下几点：

(一) 地域特产的制约。地方风味的形成与传承，同地域自然环境、岁时气候、物产资源等方面密切相关。《黄帝内经·素问》记载：“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水。其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食……西方者，金玉之域，砂石之处，天地之所收引也，其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食（唐王冰注：华，谓鲜美，酥酪骨肉之内……北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽。其民乐野处而乳食……南方者，天地所长养（指气候水土适宜长养万物），阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露



之所聚也。其民嗜酸而食臠（同腐，指经过发酵腐熟的食物，如豉、鲋、酱之类）……中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂（唐王冰注：四方辐辏，而万物交归，故人食纷杂而不劳也）。”这表明一个地区居民的饮食，首先是由其地理环境、岁时气候决定的。晋张华《博物志》记载：“东南之人食水产，西北之人食陆畜。食水产者，鱼蛤螺蚌以为珍味，不觉其腥臊也。食陆畜者，狸兔鼠雀以为珍味，不觉其膻也。”这又表明，一个地区人们的饮食观念、审美意识，也是受地理与物产制约的。总之，一方水土养一方人，地理环境和物产资源就成为地方风味形成的先决条件。

（二）政治、经济与文化的影响。中国不同地方风味的形成，同政治、经济与文化的发展密切相关。像淮扬菜，早在隋唐时期，随着运河的开通和经济的发展，就稍有名气，后来盐商、漕运和盐务又集中于淮安、扬州一带，饮食生活逐渐豪华讲究起来。元、明、清三代，代有发展，集中了大批名厨，淮安、扬州等地先后出现了许多名菜，至清末已形成为全国较有影响的地方风味。又像陕西菜几起几落，就是因为周、秦、汉、唐这里是全国政治、经济、文化中心，先后有过较大的发展，后来由于政治、经济、文化中心东进南移，陕菜随之发展缓慢。一直到陇海铁路修成和西安在抗战期间成为全国大后方之一时，陕菜才又中兴恢复。再像广东菜在历史上并无名气，可在鸦片战争之后，国门大开，欧美各国传教士和商人纷至沓来，至20世纪30年代，广州街头万商云集，酒家餐馆生意兴隆，使粤菜得以迅猛发展，其时，“食在广州”成为时尚。

（三）民风民俗的要求。中国地大人多，“百里不同风，千里不同俗”。不同的风俗及其嗜好反映在饮食习俗方面尤为明



显。《清稗类钞》记述清末饮食风俗情况是“各处食性不同——食品之有专嗜者，食性不同，由于习尚也，则北人嗜葱蒜，滇黔湘蜀嗜辛辣品，粤人嗜淡食，苏人嗜甜。”直到今天，这种习俗仍然变化不大。除此之外，山西人喜吃陈醋，东北人喜食芥末，福建人喜用红糟，新疆人喜欢孜然烤肉，蒙古人喜欢奶酪，青藏高原人喜喝酥油茶，等等，这些千百年来形成的饮食风尚，都奠定了不同地方风味和民族风味。

(四) 权威人士的倡导。地方风味的形成，还得力于权威人士的倡导。像中国的素菜，在秦汉时尚未形成，但到了魏晋南北朝时，先是由北魏太守贾思勰作了总结，载于《齐民要术》一书，得到了宣扬，后来，又由于南朝的梁武帝萧衍，以帝王之尊，笃信佛教，素食终身，为天下倡。素食一经皇帝提倡，便涂上了鲜明的政治色彩和浓厚的宗教色彩，在“江南四百八十寺”的南朝，素食得到迅速普及，并向精美方向发展。再以淮扬菜而论，它形成的原因固然很多，然而也与袁枚《随园食单》为之宣传、倡导不无关系，像此书中“味要浓厚，不可油腻，味要清鲜，不可淡薄”、“一物各献一性，一碗各成一味”等思想，既受到广大美食家的认同，又成为广大烹饪工作者烹制菜点的基本准则。又如北京烤鸭早在清朝时就是达官显贵相互宴请的珍品。传说乾隆皇帝在十三天内就吃了七次，从而使烤鸭身价倍增，连外国公使也说：“京师美饌，莫妙于鸭，而炙者尤佳。”北京烤鸭因之成为京菜代表之一。

二、风味流派的沿革与展望

随着历史的推进和文化的积淀，中国不同风味流派的正式形成大约在宋代。孟元老《东京梦华录》记述北宋汴京餐饮市场就有北食、南食、川味和素食的区分。吴自牧的《梦粱录》



在记述南宋都城临安（今杭州）“分茶酒店”时还详细列举了前述不同风味的具体菜肴和面点小吃的花色品种。元、明、清三朝代有发展，到了清朝后期，著名的风味流派很多。据《清稗类钞》所载：“肴饌之有特色者，为京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安。”民国时期中国菜的主要风味流派更趋成熟。据《上海快报·餐馆》记载，民国初年上海“各行餐馆，派别殊多，如京馆、南京馆、扬州馆、镇江馆、宁波馆、广东馆、福建馆、徽州馆、四川馆等。菜价以四川馆、福建馆为最昂，京馆、徽馆为最贱。”抗日战争前后，武汉、重庆、成都、西安、兰州等城市饮食店的流派也很多，除当地菜外，分别有京邦、豫邦、鲁邦、扬邦、徽邦、粤邦、湘邦、苏邦、宁邦等。这些“邦口”在当时餐馆业中具有行邦和地方风味兼而有之的职能，它既为远在异乡的人们的饮食需要而设，又为调节大城市人们追求多种口味而经营，这是近代中国城市发展的重要特征，也是中国烹饪风味流派发展的标志之一。20世纪50至60年代，上述众多地方风味流派，由于种种原因又有不同的发展变化，其中在国内影响较大的为黄河下游的鲁菜、长江上游的川菜、长江下游的淮扬菜、珠江流域的粤菜，也就是人们后来称之为的“四大菜系”。

风味流派是推动烹饪技艺发展的源泉之一。不同风味流派的互相接近、互相观摩、互相影响、互相渗透和互相竞争，不仅可以加速各个地方风味流派的推陈出新，而且促进了中国烹饪的繁荣。自20世纪70年代末以来，由于中国经济体制的改革开放、文化科学的进步，全国许多地方的风味都有不同程度的发展和提高，先后又出现了“五大”、“八大”、“十大”、“十二大”、“十五大”风味流派之说，也就是除了鲁、川、淮扬和



粤菜外，还认为北京、上海、浙江、福建、湖北、陕西、辽宁、安徽、河南、云南、吉林、天津等地，也可各自成为一个独立的大风味流派，而在这些风味流派中，又有许多大同小异的派别和分支。对此，目前人们的认识虽不一致，争论也颇大，但可以肯定地说，中国烹饪风味流派已发展到一个新的阶段。需要指出的是，除了地方风味流派是中国风味流派的主体外，还有民族和宗教等多元化的风味流派。像满族菜、维族菜、蒙族菜、藏族菜、壮族菜等在少数民族风味中特色都是比较突出的。宗教菜则以清真、寺院和道观风味风行全国。

不同风味流派并非一成不变，因为任何文化都是处于动态变化之中，饮食文化也一样，在变动中求生存和发展，不变的事物是不存在的。一个地方或民族的风味形成之后，也不是固定不变的，而是随着主客观条件的变化而变化。有时候这种变化还是相当明显的，而这种发展变化在不同地域或民族中的情况也有所不同。有的逐渐趋于成熟，风味比较突出，颇富于地域性和民族性，更为广大群众所喜闻乐见而嗜食；有的则相反，风格不再鲜明，或者技艺上虽有某些发展，但风味却不再突出；有的原来风味不突出，但在吸取别地、别民族之长，经过改进后，其风味有了显著提高。像北京、上海等地，由于借鉴吸收了其他地方风味之长，不但发展提高了自己原有菜肴的水平，而且创出了自己独到的风格，形成了一个崭新的风味流派。展望未来，地域和民族之间文化特征的差异将继续存在和发展。相信，不同风味流派的交流、冲击和碰撞，不仅使菜肴的风味、风格更鲜明，而且会使风味流派得以繁荣壮大。

现在全国主要风味流派都在整合、重组、抢滩、扩张中交流融合，其共同特点是在完善、发展的过程中，注意学习外



地，兼容并蓄，取长补短，开拓创新。被誉为“海派”菜的海菜的发展值得借鉴。所谓“海派”菜，就是以上海本邦菜为基础，兼有京、鲁、苏、川、粤、闽、浙、徽、湘等风味流派菜肴和素菜、清真菜以及西餐等特色风味，并按上海内联全国、外通世界的商阜特点，适应五方杂处的口味需求，通过适当变革，形成兼容并蓄，又不失开拓创新的“海派”风格。尽管上海最近十多年来有了飞速的发展，上海菜还是能与时俱进，伴随着这座城市日趋国际化，不断演绎出花样年华的风格。

展望未来，地域和民间之间文化特征的差异将继续存在。但是，这种存在是在变动中的存在，是在发展中的存在。相信，不同风味流派在海纳百川、兼容并蓄的易学精神指导下，经过不断地冲击、碰撞和交流，不仅使菜肴的风味更突出，风格更鲜明，而且必将使中国饮食文化进一步得以繁荣昌盛。

文辭，國古外文代國中。“外文重共”的刻另各界世景西
氣又，用味重歸以賦即美，與美美人自景守。司人系不然自出
己西，升古國中古。品對杯一韻神導大重主氣良自美人飲來故
餅餅一中外文食對國中下而，想美與時密代變下主美升文會升
代韻同升外文韻題第音具，案應升文的律進味号升升文韻新
刻難入將去國與干韻音律，又意律應韻号升升文韻即難，出因
升文食對國中

吉貞食韻“《詩集·佳韻》最一，四音收之韻言《長風》
最二，升吉楚下重五韻中，升華中草葉食韻去。“由五中以
音尊精華，食將蓋西，西華餅一。“加蓋西餅，四六”《佳良》
西。”出升音中，食韻干困”《詩集·佳困》最三。書音數良韻



第七章 持中守正与酒道酒德

酒是 world 各民族的“共通文化”。中国为文化古国，酒文化自然不落人后。它是自人类发现、发明加以制造利用，又反过来对人类自身产生重大影响的一种饮品。在中国古代，酒与社会文化发生了较为密切的关联，成了中国饮食文化中一种特殊的文化符号和独特的文化现象，具有很强的文化认同能力。因此，探明酒文化符号的独特意义，将有助于我们去深入解读中国饮食文化。

《周易》言酒之处有四，一是《需卦·象传》“酒食贞吉，以中正也”。在酒食宴享中等待，守持正道可获吉祥。二是《坎卦》“六四，樽酒簋贰”。一樽薄酒，两簋淡食，奉献尊者，能免遭咎害。三是《困卦·象传》“困于酒食，中有庆也”。酒



食贫乏困穷时，只要坚守刚中之道，必有福庆。四是《未济卦·象传》“饮酒濡首，不知节也”。沉湎于饮酒如同小孤渡水沾湿头部，如此下去也太不知节制了。可见，《周易》言酒所强调的也是居中得正、持中守正。要求于酒食中进行节制，不然，就要失去正道而必遭祸害。

第一节 酒文化的基本内涵

中国哲学以“道”作为自己最基本的范畴，宇宙天地，世界万物，政治经济，无一非“道”理。饮食，包括饮酒在内，如果单纯地作为饮食来看，显然是浅薄而可笑的，因为它们早已摆脱了单纯的食用价值，凝结了人类物质文明和精神文明，形成一种独特的文化。就中国酒文化而言，不仅有物质的，也有行为和制度的，更有精神的。

一、酒的制作酿造

中国酒文化首先表现在创制酒的技术体系成果方面，也就是酒的人工创制酿造技术、器物 and 酒的利用等物质文明方面。酒是农耕时代的产物，因为酒是农作物尤其是粮食制作的。《礼记·聘礼注》就有“凡酒，稻为上，黍次之，粟次之”的记载。就像古代许多伟大的发明一样，第一个造酒的人已经湮不可考。但《酒诰》说：“酒之所兴，启自上皇，或云仪狄，一曰杜康，有饭不尽，委余空桑，积郁成味，反畜成芳，本出于此，不由奇方。”认为酒是吃剩的饭久放之下自然发酵而形成的，不需要什么神奇妙方。这一说法揭示了酒的起源。当人类已不满足坐享其自然发酵的慷慨赏赐，便开始发明、生产他们所需要的人工酒时，中国酒文化从此获得新生。时间大约在六



七千年以前，这从河姆渡文化遗址与眉县杨家村陶盃、陶杯、陶尊等考古发现可以得到证明。

中国酒从品种单一到多种多样，从技术简单到发展工艺复杂是一个不断创造的过程。或多种植物类和动物类的酒材，或多种清浊酒和有色、无色酒，或多种厚薄酒和诸味酒，或陈酒和顷刻酒，或南酒与北酒，或曲蘖、药酒和白酒的发明创造，都是中国人民对人类作出的重大贡献。

中国人创造的酒器也是酒文化的一个重要内容。中国酒器由粗到精、由少到多，历经了漫长岁月。无论是用途上的酿酒具、压酒具、滤酒具、承酒具、温酒具、称酒具、饮酒器、盛酒器、礼器、祭器和酒令具，还是原材料上的土、木、金、石、玉、瓷；无论是植物的根、实、茎、叶，还是动物的角、皮、壳、骨，均可拿来制造酒具酒器。

酒除了作为一种饮料外，还有其他用途。以美酒和烹调结合而成的醉制品，诸如盐酒腰子、酒蒸鸡、酒蒸羊、酒烧香螺、酒炙青虾、醉蟹、醉鸡、醉豆腐和酒枣等，已成为我国味苑的一支奇葩；用酒和食物、药物结合起来的补酒、药酒，诸如五加皮酒、人参酒、虎骨酒、三鞭酒、参茸酒、枸杞酒、乌梅酒、竹叶青酒等等，均为国人所喜饮。至于酒在烹调上的消臭、赋香、化解、增光以及在自然科学、化学工业等方面的应用亦十分广泛，这里不再一一列举。

从享用天然酒到人工酿制、温煮、饮用、贮藏，从单纯饮料到醉制、医疗、调料等方面的合理应用以及酒的品种、制法、食法、用法等等，都反映了中华民族的聪明才智，而酒文化的物质内涵和功能也不断挖掘出来。



二、酒的礼仪习俗

人类在社会实践生活中，特别是在人际交往中，形成了一整套酒礼和酒俗，并使之与社会生活有机地结合，成为礼仪社会一道靓丽的风景线。

中国饮食文化的一个重要特征，就在于它的礼乐色彩和政治色彩。中国古代礼典《仪礼》中《士冠礼》、《士昏礼》、《士相见礼》、《乡饮酒礼》、《乡射礼》、《燕礼》、《大射仪》、《聘礼》、《公食大夫礼》等都记载了许多典礼场合下具体的酒事礼仪规范。这些酒事礼仪规范，集中体现了“礼”的基本精神，对历代酒礼影响深远。酒的典章制度，既是酒的制度型文化成果，又是一种社会行为的规范。民族民间自然形成的有关席次、席位、择吉、邀约、敬罚等行为、言语规范，贯穿于政治秩序、社交礼仪、生活标准等诸多方面，都构成了酒文化的礼仪行为。这是世界其他民族罕见而为中华民族所特有的。从某种意义上说，中华酒文化也是一种礼仪文化，酒礼是中华礼文化的一个重要组成部分。

礼的最初含义是指敬天事神的祭礼，所以《说文》说“礼者，履也，所以事神敬福也”。而祭礼以酒为美，祭器以酒器为常见。礼对于酒和酒器在敬天事神方面是有很多规定的，后世由神及人、由酒及食、由酒器及饮器，“礼”便在维护人类各种社会关系方面扮演了重要角色，尤其在政治方面，起到了组织、治理功能，故有“礼以体政”之说，酒礼同样也被纳入了这个大的体系之中。说得确切一点，那就是酒礼成为以确定君臣关系为先，以区别长幼尊卑为要，以弭灭社会动乱为目的的重要制度。

酒礼治国、教民、理乱的作用还具体化到婚丧嫁娶、民间



习俗、信仰、娱乐活动之中，并约定成俗。尽管它不具有法律的作用，但作为民间的制度，还是有其约束功能的。信仰行为是中华农业型经济生活的精神产物，是中华民族利用酒来把握自然，丰富生活，增强信心。民间祭祀、祈禳、禁忌等活动都离不开酒。人们因需要而举办的以酒为主题的活动，包括各种宴会，体现了酒在政治生活、经济发展、文化传播中不可或缺的功能。民间盛行的通令、酒戏，文人盛行的诗词歌赋和棋琴书画等，从多方面体现出酒文化在中华民族文化生活中所发挥的益智、遣兴、审美等功能。

人类酿了酒母，同时也酿了“祸母”。酒不只给人带来了益处，也给人带来了伤害。为此，人们便借助一系列的调节手段，调整被酒扰乱而失衡的社会关系。这调节手段之一便是“酒政”，即酒的管理机构。三代，中国酒官机构、队伍就开始建立，至周代于成熟。历代王朝设置酒官莫不利用酒来规范社会行为、调整社会关系。酒政的主要内容为酒禁、酒榷和酒税。酒禁主要指禁止群饮，先礼后刑，禁而不死。酒榷，实际上就是政府实行酒类专卖，垄断专利，与民争利。酒税即征收专卖酒税，税率很高。酒政同酒礼相辅相成，在酒文化中扮演着重要角色。

三、酒对文化的影响

中国酒文化不只呈现在酒的制作酿造、人们饮用的礼仪习俗方面，同时也渗透于中华民族伦理道德、文化心理、哲学宗教、文学语言等等精神层面上。

（一）伦理道德层面。中华传统伦理道德在酒文化上的烙印随处可见。中国古代有以酒礼规范调整社会关系，维护酒场中君臣、父子、少长、贵贱等关于忠诚孝道、尊长崇贵等伦理



关系和观念。《尚书·酒诰》就非常突出“德”在饮酒中的地位。“德”主要指与政教联系紧密的酒德，是酒礼场上的道德自律要求，是酒礼的内在道德规范，外化为佳肴旨酒、衣物文章、周旋节文、威仪容貌、色味声气等诸多方面。其实，在古代不只在饮酒者的身上，也包括所有饮食者的身上，都体现着令德（品德涵养）、令仪（容止风度）的统一，体现着内（德）与外（仪）的统一。所以《集传》引曾氏说：“虽过三爵，亦可谓不继以淫矣”，《左传·庄公二十年》说“酒以成礼，不继以淫，义也；以酒成礼，弗纳于淫，仁也”。倘若饮酒败德，“醉而不出，是谓伐德”，是要遭受批评的。这些观念，对中华民族伦理观念产生了长期的影响。

（二）文化性格和文化心理层面。中国酒文化，在中华民族文化性格和文化心理上都产生过相当的影响。朱翼中《北山酒经》说：“善乎，酒之移人也，渗舒阴阳，平治险阻，刚愎者熏然而慈仁，懦弱者感慨而激烈。”与酒能移人相适应，酒文化也在两方面对民族文化性格产生了影响。一是酒礼的苛繁、规范、约束，严于律己律人，失之僵化，在一定程度上强化了中华民族性格上的内向、克制、封闭、保守等；一是对礼教的冲破，对中和观念的突破，酒文化又在内向封闭的民族性格肌体里注入了开放、豪放和狂放，特别是文人墨客阶层饮酒，导致他们在特有的生活模式——清独之外复现醉狂一面。从某种意义上说，人类发明了酒，酒也塑造了人。

与酒文化对中华民族性格的形成产生两种影响相呼应，民族文化心理发生了两种变化。一是政治失意、生活坎坷等诸种因素而壮志难酬、襟怀难舒，以及对时光短暂、世态炎凉的敏感反应和深刻反思，导致人们对现世利禄、来世功名的厌倦，



其强烈要求秉烛夜游、及时行乐、现世解脱，或以酒韬晦，或借酒解愁，用酒国的逍遥遨游来弥补自己的心里空虚，形成了中国文人士大夫独特的酒文化心理。张翰“使我有身后名，不如即时一杯酒”的命题的提出，正是这种心理趋向的反映。二是伴随着对改造自然的无可奈何和改变现实的无能为力，代而起的是酒祭、酒卜、星占、神供、禁忌等酒事信仰活动，从而形成趋吉避凶的心理倾向和“有求必应”的巫术化倾向，构成了中国大众酒文化心理。

(三) 文学语言层面。中国酒文化与文学、语言结缘深厚，确实是世界上一种罕见的文化现象。中国传统的诗词书画，无论题材、主题，还是内容、风格，无论是艺术思维，还是审美情趣，都有中华酒文化的深厚积淀。在中国文学作品中，酒成为人经常吟咏的题材，借酒劝世、傲世、消愁、韬晦、放浪名教，表现名士风流，成为永恒的主题。在体裁形式上，以歌行、狂草、泼墨最适合醉酒状态下的形象创作，醉者纵姿横逸、腾挪跌宕，运酒力于笔力之上，寓酒心于文心之中，形诸作品，表现出天真自然之美，宁丑勿媚的美。

谈及酒与语言文字，流布于人们生活中间的各种谚语格言、酒场行话，俯拾皆是。喻世明言者有“敬酒不吃吃罚酒”、“好酒不怕巷子深”；借酒谈人生哲理者有“酒色毒如刀”、“酒肉朋友朝朝有，患难之交一世无”、“酒要少喝，话要少说”、“美酒饮教微醉后，好花看到半开时”、“若要断酒法，醒眼看醉人”等。其他饮酒的流行话“今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧”、“酒吃头杯，茶饮两盏”、“酒席筵间无宾主”等，都是酒文化与民俗文化结合的产物，使汉族语言显得更形象、更生动！



(四) 哲学宗教层面。酒文化还反映在哲学宗教上。龚自珍《五经大义终始论》载：“圣人之道，本天人之际，牖幽明之序，始于饮食，中乎制作，终于闻性与天道。”其实，岂止是五经，可以说整个中国哲学，最初都是从研究饮食、规范行为中入手的。中国人的饮食礼仪，包括酒礼，同中国哲学联系密切，许多地方体现了水火相济、阴阳相调等思想。酒文化与宗教文化也密不可分。普列汉诺夫说：“万物有灵论是宗教思想发展的最初阶段。”从这个意义上说，祭神祀祖食礼是一种原始宗教文化。说到宗教文化，在中国曾出现饮食文化与外来宗教文化的冲突与融合。冲突表现在酒文化与佛教素食文化上，佛教站在“六根”（即人的眼、耳、鼻、舌、身、意）与外界的绝对对立的立场上，全盘否定“六根”对荤食和刺激性食物——酒的欲望，所以佛教“五戒”、“八戒”等都有不吃肉、不饮酒的明文规定。融合，是冲突的结果，中国自己的佛教——禅宗站在印度佛教与中华传统文化融合的立场上，强调起居吃喝，一切依心而动，任其自然，都是本心的流露和道的体现，即使饮酒食肉，不妨菩提。所以，禅师以酒喻道，文人以禅喻酒，禅酒结合，大大丰富和深化了酒食文化和禅宗文化。

第二节 酒的社会功能与地位

人类进化到脱离原来的本能生活而有了精神生活之后，便不再由口渴或饥饿而饮而食了。于是，饮食就不仅仅是为了生存，且有了社会生活的其他功用，尤其是饮食生活中的饮酒包含了更多的社会功能，在社会上居于特殊的地位。



一、酒是中国“礼”的特异表征

酒在中国最早出现时，并不是作为大多数成员的普通饮料。《战国策·魏策》载：“仪狄作酒，禹饮而甘之，遂疏仪狄，而绝旨酒曰：‘后世必有以酒亡国者。’”从中可知，至少在禹夏时酒饮尚未普及。这一时期的酒饮开始就和“礼”联系在一起了。而对中国历史和人文心态有重大影响的“礼”，最早是从初民的祭祖祭神仪式发展而来的。“国之大事，在祀与戎”，以敬天事神为主要内容的祭祀在古代是与军事同等重要的国家大事。先人以敬天事神而崇祀利人，所以竭尽其诚，物尽其美，美至于鬼，利归于人。上古主要是水祭，后来发明了酒，取代了水，如鬯、郁、醴、酌等，沃于地上，谓之酹奠；浅于茅草，谓之茅缩。酒渗透而下，消失土中，表示被天神、地祇、祖先饮用。在当时酒成为沟通天人、人情神达的一个重要媒介。《礼运》称：“夫礼之初，始于饮食。”古人饮食必祭，饮酒是祭祀典礼之一。到了周王朝时还设有专门的酒官：酒正、酒人、浆人等执掌与酒相关的典礼。祭祀等原始信仰仪式进而被转化为礼仪制度以约束世道人心。《仪礼》、《礼记》便是两部详细的礼仪制度章程，不厌其烦地告诉人们在何种场合下如何站立、坐卧、行礼等等，其中大多数礼仪都与酒有关或者需要用酒。除去祭祀用酒外，普通人生活举行什么仪式都要用酒，形成了种种酒礼。诚如后人所讲，酒在中国古代的作用实在大极了。至今在某些场合尚能看到的“拜”、“祭”、“啐”、“卒爵”饮酒“四部曲”，就是古人饮酒礼仪的遗风。“拜”，即先作出“拜”的动作，表示对所祭对象的敬意；“祭”，即是把酒倒出一点在地上，以祭谢大地生养之功，“啐”，即举杯尝尝



酒味，啧啧称美，令主人高兴；“卒嚼”，即仰杯而尽，也就是“干杯”。这就是古人的礼。今人说“先干为敬”，而古人却是“后干为敬”。《礼记·曲礼》说：“侍饮于长者”，“长者举未酹，少者不敢饮”，意思是说陪侍尊者喝酒，尊者举杯未干，自己就不敢喝，哪有“先干”之理！而宾主之间，更是客客气气，有节有度：敬酒时多要说些“祝您健康长寿”的话，所以，敬酒也叫“为寿”。普通敬酒以三杯为度，《礼记·玉藻》说：“君子之饮酒也，受一爵而色酒如也，三爵而言言斯，礼已三爵而油油以退。”因为如“酒过三巡”犹然不止，量浅的人难免失态。可见“三爵”是礼，过了“三爵”便是纵饮了。

酒，在中国人心中，由于是上天赐给人类的美禄，因而代表上天的意志。它不仅是敬天事神的吉祥物，而且被人们用来占卜和征兆，以预知未来。酒不仅可以沟通天人，探测吉凶，而且自身可以“通灵善化”。在民间或饮酒登高，以辟邪消灾；或投淬井中，岁饮无病；或洒洒床帐，以辟虫害；或喷洒尸上，以辟邪恶。中医药学家总结了民间用酒来辟邪消灾的经验，逐渐发明了药酒，酒也由敬天事神的礼酒发展成为人类保健的饮料。

二、酒是喜怒哀乐的伙伴

酒由敬鬼神的“礼物”发展到人际间的馈赠礼品和宴席中不可或缺的饮品，由沟通天人关系发展到沟通人际关系，正是中国文化由天道为中心发展到以人情为中心的体现。也可以这样讲，酒在中国的功用更多地体现在人际关系中，即充当着人际关系润滑剂的作用。普通人生活的许多场合都要用酒，诸如升学、晋职、调任、乔迁等多用酒庆祝。应酬时要举杯敬酒，喜宴时要举杯致贺，结婚时新郎新娘要喝交杯酒。古人云“酒



逢知己三杯少”，为何？因为醉之后，真情流露，彼此能够推心置腹。如相聚，无酒不足以佐其欢、叙其情；道别，无酒不能寄托常久（谐音酒）平安之意；释怨，酒能使两个反目成仇的人在杯酒间得以弃嫌修好；结义，要举行饮酒歃血的盟誓仪式，以表达结拜长久，然诺千金的信念。伤心，则独酌解忧愁，即古诗所谓“梁园歌舞足风流，美酒如刀解断愁”。人们常说：“酒犹水也，可以济舟，也可以覆舟。”以酒买官，以酒易权，历来的“成功”例子还真不少，以致出现了买茅台的不是喝茅台的，喝茅台的不是买茅台的现象，与酒有关的“灰色理论”更是大行其道：“公关公关，无酒不沾；友谊友谊，酒来垫底”；“感情深，一口闷；感情浅，舔一舔”；“酒杯一端，政策放宽；酒杯一举，可以可以。”人与人之间情谊的真假深浅，全凭酒的质量好坏、档次高低和酒量多少来界定。还有现代送礼办事，以名烟贵酒居多，以谐音“研究”等，都是酒被赋予的另一种观念。显然，这是一种负面现象，但也足可为训。

三、酒是双重意义的文化符号

酒能够兴奋乃至麻醉人的精神，使人在紧张焦虑的生活中得到一点暂时的“安慰”，正如曹植所说：“于斯时也，质者或文，刚者或仁，卑者忘贱，穷者忘贫。”正因为如此，古代人们很快就在礼仪秩序之外，开始追求酒给人带来的生理快感。这一追求造成了两个直接结果，一个是人们开始不只在祭礼等礼仪时饮酒，平时也饮酒。比如夏商时，不只是帝王诸侯恣意饮酒作乐，连平民百姓也在追求感官的快乐。第二个结果是酒味日趋干厚。这样的饮酒，给人们带来的生理和精神上的快感虽是不言而喻的，但危害同样是不言而喻的，尤其是帝王与官



吏纵酒危害更大，殷纣王就因沉湎于酒而亡国。取而代之的周武王很清楚地看到了这一点，因而在《酒诰》中警告大家要戒酒。但是，尽管如此，酒仍然未被逐出“礼”的高贵殿堂。正如汉代邹阳在《酒赋》中所说的那样：“清者为酒，浊者为醴，庶民以为欢，君子以为礼。”在中国古代出现了一个很有趣的现象，一方面是酒作为“礼”等社会秩序的象征，在殿堂庙宇中洋洋作态；另一方面因纵酒无度等而引发的灾祸不绝于书。从中我们可以看到，酒在作为秩序与礼仪载体的同时，又蕴含了它的负面效应，即非礼性，对正常秩序构成了破坏。所以，酒是一个颇具正负双重意义的文化符号。

第三节 酒道酒德的核心原则

中国有一种传统的说法，宇宙天地，山川人物，无一非道“理”；待人接物，饮食坐卧，无一非文章。中国酒作为一种文化，就必然有其酒道与酒德。那么，酒文化中酒道酒德的核心原则是什么呢？

“人生禀五常，中和为至德”（嵇绍）。“中和”之说与《周易》居中得正、持中守正的理论一脉相承，成为酒道酒德的核心原则。

中和，就是通过调节达到和谐、平衡。《礼记》从人的性格上解释“中和”说：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”换言之，无喜、无怒、无哀、无乐，就是中；喜而不狂，怒而不怨、哀而不伤、乐而不淫，就是和。人的情欲所发，必须合礼有节。“中和”施之于饮食，就是尚调和、主平



衡。酒作为饮食的一种，也需要和、齐、济、泄，让人饮用，心平气和。袁宏道《觞政·三之容》说：“饮喜宜节，饮劳宜静，饮倦宜诒，饮礼法宜潇洒，饮乱宜绳约，饮新知宜闲雅直率，饮杂糅客宜逡巡却退。”此即“中和”观念在饮酒上的具体表述。那么，从根本上讲，“中和”观在酒道酒德方面，主要有哪些体现呢？《中华酒经》的作者万伟成先生将其归纳为“味”、“度”、“节”、“范”四个字，我以为是很贴切的。这四个字的内涵大致是：

一、味——和五味以调口味

饮食烹饪强调酸辣苦咸甜五味要调和适口，即突出一个“和”字。若突出其中任何单一的口味，就意味着对身体的伤害。饮酒也是这样，不能突出其中任何一种口味，必须做到诸味适口、调和。酒就是诸味调和，哪怕是甜酒，也与糖味不同，哪怕是白酒有点辛辣劲，也不是辣椒。酒就是酒，是糖、醋、椒、药所不能替代的。按照酒礼“和”味观点，酒味要求平和，排斥刺激，即是辛辣酒也必须以甘味调之，因为酒味过分追求刺激，容易引发情欲，生嗔增恚，所以必须以“和”调之。现代评酒观也反对酒味太辛、过辣。总之，“和”就是饮食（包括饮酒）味觉最高境界。听政、听乐、观色、品味，都主张“和”，反对“同”。如听政，君子和则兼听明断，小人同则偏听独断；听乐，和则五音协调，抑扬顿挫可听；观色，和则五色和谐，五彩缤纷可观；饮食饮酒，和则五味适度可食，同则偏味伤身。显而易见，这符合孔子“君子和而不同，小人同而不和”的观点。

二、度——适度而养生

适度，就是要求以适体为度，微醺便可，醉而不乱。养



生，要求养身归性，反对败身丧生。诸葛亮《诫子书》说：“夫酒之设，合理致清，适体归性，礼终而退，此和之至也。主意未殫，宾有余豪，可以至醉，无至于乱。”这是精辟之论。君子饮酒，率真量情，不能因情泥饮，因酒废礼；应该适可而止，以免伐性伤德。要掌握这个“适度”，关键就是要求宾主之间把握“三爵”尽礼，宾主尽情，就可以醉酒饱德而退。倘若醉后不止，仍然以“逼”为“崇敬”，以“谗”为“慷慨”，以烂醉为欢乐，或者角斗纷争，攘臂劝呶，非要喝得天昏地暗不可，则会陷于陋规蠢俗之中。

三、节——节饮以制欲

中国礼文化承认“饮食男女，人之大欲存焉”。它从未否认过人的欲望的存在，但也从不主张放纵自流，快意恣欲，而是主张节制而引导。因此，儒家六经，普遍提倡节酒。西周《酒诰》提出“无彝酒、越庶国、饮惟祀、德将无醉”就是说不要经常饮酒，只有祭祀场合下可以喝点，但不要喝得过醉。正因为殷鉴不远，所以西周王朝还专门设置萍氏一官，“掌国之水禁、几酒、谨酒”，即可纠察监督国人按时饮酒、节饮。《易·未济》卦辞“有孚于饮酒，无咎。濡其首，有孚失是”。看来，狂欢的小酒，解忧的小酒天天有——对酒精情有独钟，这也是人之常情，即便多喝几盅也无伤大雅，但是如果像杜康那样用酒浇头，整天酩酊大醉，到了嗜酒如命的程度，那就失去操守，远离正道了。

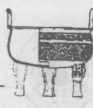
四、范——规范与风范

规范，指酒礼的政治规范、道德规范、行为规范，具体包括上述饮前先祭、就席座位、酌献酬酢、拱揖周施、进食规定、言语举止等行为模式以及忠君、孝亲、礼宾、敬长等伦理



观念。风范，表现为酒人风格、风采、风韵。《诗经》说：“饮酒孔嘉，维其令仪。”饮酒本是件好事，关键在于饮酒者要保持美好的风仪。《诗经》又说：“人之齐圣，饮酒温克。”聪明的人饮酒，在言语意气、举止态度上要合乎“温克”的要求。在此，“温克”就是君子饮酒风范的内涵。温，就是温文尔雅，蕴藉柔和；克，就是恭谨得体的，自持以礼。像“三爵之礼”就规定了三种饮酒风度、态度，即：洒如（礼度明肃之色）、言言斯（意气和悦之貌）、油油然（谨重自得之意）。正是君子饮酒“温克”风范的最佳解释。倘若饮酒超过三爵之数，即醉饮过度，得意忘形，引起言语失序、举止粗暴，那将是对“温克”风范的破坏，也是对“中和”之美的破坏。有鉴于此，前人在饮酒场合，往往要设立酒监、酒史二职，纠察众人饮酒得失，监以察仪（举止），史以记言（言语），从两方面维护“范”的威仪。

中国酒道酒德以“中和”为美，反映了中华民族一种追求平稳、趋向和谐、自我封闭的心理，是以儒家思想为其思想基础的，体现了儒家修身、齐家、治国、平天下的宗旨。但是必须看到，在儒家文化引人趋向封闭的同时，老庄、禅宗思想又给中华民族平稳、和谐、封闭的心理机制注入了丰富而又开放的血液。与之相适应，人们在饮酒上也出现对“和”的突破，追求刺激；对“度”的突破，追求过度；对“节”的突破，追求放纵；对“范”的突破，追求适意，等等。中华酒礼文化就是在此两种意识的对立与统一中发展的。



第四节 中国酒道的审美观

· 饮酒是一门学问。

在中华传统文化里，饮酒体现了高品位的人生观、审美观、价值观；它不仅仅是一种行为方式，更重要的是一种精神追求，故名之曰“饮道”，或者说“酒道”。从孔子到今天，经过酒界先哲贤们的探讨，中国酒道丰富异常，总结这笔文化遗产，对于弘扬酒文化显得十分重要。

一、时间的选择

俗语说：“遇饮酒时须饮酒，得高歌处且高歌。”那么，什么叫“遇饮酒时”呢？

在中国酒道里，饮酒从某种意义上说是一种审美活动。酒文化的美感含量，既包括调和的味觉美、光色可人的视觉美、气息芬芳的嗅觉美，还包含器具、环境、情趣等情境美。所谓“情境”，就是饮酒时人们主观感情与客观环境交融。二者结合的好坏，往往受制于时空差异、气候差异、心情差异等，故有“饮宜”、“饮合”、“饮欢”与“饮戚”、“饮乘”、“饮忌”之说。凡是饮酒，必须审其宜，禁其忌，就其合，去其乘，考其景，值其遇；倘若苟合，饮酒败兴，直接影响到饮酒者的情绪。这里着重就“饮宜”、“饮合”、“饮欢”分别加以说明：

（一）饮宜。就是饮者应该选择的适宜饮酒的情境。古代这方面的论说很多，以袁宏道《觴政·四之宜》说最为著名，“凡醉各有所宜：醉花宜昼，袭其光也；醉雪宜夜，消其洁也；醉得意宜唱，导其和也；醉将离宜击钵，壮其神也；醉文人宜谨节奏章程，畏其侮也；醉俊人宜加觥孟旗帜，助其烈也；醉



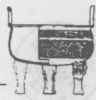
楼宜暑，资其清也；醉水宜秋，泛其爽也。一云：醉月宜楼，醉暑宜舟，醉山宜幽，醉佳人宜微酩，醉文人宜妙令无苛酌，醉豪客宜挥觥发浩歌，醉知音宜吴儿清喉檀板。”结合其他诸说归纳，古代饮宜的情境大致分为：

1. 良辰美景：春山、夏风、秋水、冬雪、昼花、夜月、茂林、修竹。
2. 赏心乐事：登楼、消暑、泛舟、披览、翰墨、丝竹、徜徉、清供。
3. 酒朋饮侣：文人、名士、知音、豪客、佳丽、才俊、逸流、幽人。

（二）饮合。就是适合饮酒的情境。袁宏道认为：饮有五合：“凉风好月，快雨时雪，一合也；花开酿熟，二合也；偶而欲饮，三合一；小饮成狂，四合也；初郁后畅，谈机乍利，五合也。”

（三）饮欢。酒以合欢，欢是目的，饮是手段而已。这就要求既要防止不欢而散，又要防止乐极生悲，因此饮流不可不知“欢候”。袁宏道说：“欢之候，十有三，得其时，一也；宾主久间，二也；酒醇而主严，三也；非觥垒不讴，四也；不能令有耻，五也；方饮不重膳，六也；不动筵，七也；录事貌毅而法峻，八也；明府不受请谒，九也；废卖律，十也；废替律，十一也；不恃酒，十二也；歌儿酒奴解人意，十三也。”其中“卖律”就是卖酒；“替律”就是替人喝酒。

与饮宜、饮合、饮欢相反的有饮乘、饮戚、饮忌，或是不适合饮酒的情境，或不欢的时候，或因种种情况需要忌酒，均不是饮酒时间的最佳选择，最好别饮酒，否则，必然败兴。



二、环境的布置

饮酒涉及环境的饮饰问题。饮饰的选择，情境的考究，一般因人因时而异。有人认为“春饮宜庭，夏饮宜郊，秋饮宜舟，冬饮宜室，夜饮宜月。”由此可见，中国的酒道里，特别注重饮酒的环境与饮者对闲散优雅情致的审美追求。总体来讲，分为室内与户外两类环境。

（一）室内。室内饮饰是人为之饰。袁宏道讲了十六个字：“棐几明窗，时花嘉木，冬幕夏荫，绣裙藤席。”这十六个字体现出清雅古朴之趣，但现代人似乎更追求豪华、舒适、大方。

（二）户外。户外饮饰是自然之饰。无论是刘伶笔下的大人先生“以日月为扃牖，八荒为庭衢，行无辙迹，居无室庐，幕天席地，纵意所如”，还是周履靖笔下的放浪先生“衣无罗绮，寝无室庐，席草枕石，四体如如”，都体现了方外酒人以自然为宗的反对苛繁礼教的自然主义审美倾向。一年四季，或春日踏青，夏月涤暑，或秋天登高，冬季赏雪，四季风景不同，游赏方式各异，都可一“酒”贯之。山水之情得于心，寓于酒！

三、酒伴的挑选

物以类聚，人以群分。饮酒伴侣的挑选，是一场宴席成败的重要因素之一。古代饮酒评论家田艺蘅、袁宏道、叶奕苞等人都有过自己的见解。中国人对酒朋饮侣的身份、修养、志向是十分讲究的。归纳起来，除知令善律之外，主要取其饮量、知音、文才、超脱四个方面：

（一）饮量。酒徒之选，以“酒”当先。饮量相当就像棋逢对手一样，酒才喝得起来。倘若不择酒量，兴趣也就提不起来，难免被酒界耻笑。



(二) 知音。俗话说：“酒逢知己饮，诗向会人吟。”倘若饮非其人，读非其人，无异于对牛弹琴。俗话说还说：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多。”若遇知己，酒来口若悬河；若遇新知，又觉相见恨晚。相反，不是知己，话都说不上半句，酒又哪里喝得下一杯呢？

(三) 文才。“士者国之室，儒为席上珍。”中国传统上把读书人作为宴席上一个重要角色来看待的。唐代刘禹锡《陋室铭》说：“谈笑有鸿儒，往来无白丁。”也就是说，只有与鸿儒来往，才显出陋室主人的高雅不俗。不仅是谈吐，就是行令、挥毫，也需要文才之士为之点缀。倘若宴席上没有文化人，没有文字“饮”的项目，真如聚“飞蚊”一般，一场宴席的文化品味就要大打折扣！

(四) 超脱。酒界名流最厌俗物，因而饮徒之选，也必须以超尘脱俗为首选。如晋代酒界巨擘阮籍，见到礼教庸俗之士便翻白眼，见到超脱高雅之士便垂青眼。就是见到嵇喜、嵇康兄弟也是立场坚定、旗帜鲜明的：嵇喜，名利之徒，俗不可耐，阮籍以明白眼；嵇康，清高卓绝，持酒挟琴而来，阮籍便见青眼。在酒界看来，酒是超尘绝俗的；而在世俗看来，酒又变得平平常常。酒要堕入俗中，则酒肉朋友也就充斥天下了，中华酒国这块圣洁之地便蒙上了一层尘土。

四、佐酒的菜肴

从酒文化角度来说，“佐酒物”并非简单的下酒菜点，而是一个涉及美学、哲学、烹调学、营养学、设计学、心理学等学科。中国传统宴席基本上由凉菜、热菜、羹汤、面点、水果五大部分组成。这是中国传统膳食结构的基本框架，早在先秦时就已经形成。然而，宴席上菜肴设计与组合、排列是非常讲



究而有学问的。无论是干与稀、饭与菜、酒与浆、荤与素、主与副，还是软与硬、老与嫩、咸与甜、柔与刚、阴与阳，抑或贵与贱，其搭配十分讲究，具有深厚的文化内涵。

佐酒菜，一般根据宴席主题来设计不同菜肴。婚宴设计龙凤、鸳鸯菜肴，寓吉祥如意、成双成对、幸福美满之意；寿宴则设计松鹤、寿桃等菜品，表达祝福祈年之意。一些特殊性宴席，佐酒菜与宴席一样，要构思新颖，打破常规，善于变通，富于创造性。

由于文化人对酒文化的贡献，一些佐酒菜肴，如鱼、螃蟹，往往表现出特定的文化内涵。西晋张翰出仕洛阳，在一个明月清风之夜，想起了故乡的羹脍，慨叹宦海奔波，于是拂然辞官，回归故里。因此，莼羹、鲈脍便有了“乡思”这一寓意。晋代有一位以盗酒著称的毕卓，从酒与蟹中找到了人生归宿，推出了惊世骇俗的人生哲学：“一手持蟹螯，一手持酒杯，拍浮酒池中，便了此一生！”这种生活方式是多么潇洒、旷达、惬意！戴复古“腹有别肠能贮酒，天生左手惯持蟹”，追慕的就是这种魏晋风度。

五、酒中的妙趣

酒的色、香、味、格，酒具器的色、彩、纹、饰，酒令的雅俗共赏，酒艺文的疑义解析，既是一种游戏活动，也是一种审美活动。非惟如此，由晋代名士孟嘉提出，为历代文人所推崇的“酒中趣”命题，深深地渗透出中华民族的审美情趣。

“酒中趣”千奇百怪，诸如狂放之趣、畸怪之趣、天真之趣、旷达之趣、中和之趣、清雅之趣、琴酒之趣、花酒之趣、酒月之趣、酒色之趣等，应有尽有。其中“中和之趣”与“狂放之趣”似为截然不同的两种趣态：一种拘泥酒礼，认为饮酒



要适中、平和、有节，在酒礼场合下要显现出来酌献酬酢的礼仪之美。正如李时珍《本草纲目》引邵尧夫语：“美酒饮教微醉后，此得饮酒之妙，所谓酒中趣、壶中天也。”强化了饮食文化美感中的中和之趣。一种多见于名人名士身上，他们放浪形骸，对世俗社会的伪、范、利、俗表现出鲜明的叛逆立场，追求真、怪、达、雅等。前者偏于“日神”精神，后者偏于“酒神”精神；前者是主体精神，后者为补充精神。这两种精神、趣态也许就是有人所说“礼中人得其‘中和’之趣，方外人得其狂怪之真”的区别吧。笔者受儒家传统思想影响较深，也不太嗜酒，可还能喝点白酒，但却从未烂醉如泥。多数情况下均能抑制自己适度而饮。我很赞赏“美酒饮数微醉后，好花看到半开时”这样富有哲理的诗句。一次与几位知音小酌，三杯下肚，浑身发热，虽没有头晕目眩，却也有些微醺。于是个个心窗洞开，无所顾忌，真情挚语，娓娓道来，大家似把平时郁闷全都倾倒出来了，人人的心也似都舒展了。这次小酌让我加深了对酒的可爱的认识，它可以给人以温暖，它可以使人披沥肝胆，使人赤诚、返真，谁能说这不是酒中的妙趣呢？



第八章 保生尽年与饮茶之道

中国的茶文化，既是中国饮食文化之分支，也是中国本土文化发展中的特产。自神农时代发展至今，早就形成一门具有内涵丰富、体系完整与功能独特的知识密集型学科。从作为物质本体的茶叶，到古朴典雅、款式优美的茶具，景致幽雅的茶楼，以至纯精神享受的消遣的茶诗、茶书、茶画及渗透到国人精神中的种种茶俗、茶礼，都是茶文化所涵盖的内容。从作为一个综合的文化现象加以考察，又不难发现茶、饮茶之人和饮茶本身的作为及茶人所成就的一系列物质性和精神性的成果，同中国传统文化的个性契合是何等密切。有鉴于此，用《周易》思维方式审视中国茶文化这个“土特产”，进一步开拓中国茶道思想，无疑是十分有益的尝试。



第一节 陆羽《茶经》的鼎形风炉

中国文化产生与发展的过程，存在着一个重要而共通的心理基础，那就是追求和谐。中国传统文化的历史发展规律如此，中国饮食文化中的茶文化的形成也是如此。中国以农业立国，而农业生产活动范围狭小，乡土意识浓郁，长期的积习便形成希求平稳、安于和谐的心理习惯，再加上儒家观念体系的长期影响，势必促成这种追求和谐、平稳心理结构的进一步定形。

唐代中期间世的陆羽《茶经》，对喝茶的起源，茶的产地，采茶的器具，制茶的过程，喝茶的方法和所用的饮具等等，都做了比较全面系统的记述。这是我国茶史上的一部重要著作，也是世界上出现的第一部茶书。它把茶的产生和饮用，总结提高为一个新的学问和文化。《茶经》的出现，极大地促进和推动了喝茶的发展。据《茶经》载：“滂时浸俗，盛于国朝，两都并荆渝间，以为比屋之饮。”由于陆羽等人提倡，茶在唐朝中后期就真正成为举国之饮，上自王公朝士，下至百姓，普遍爱好喝茶。陆羽《茶经》的问世，标志着中国茶道应运而生。中国茶道包含了以儒家为主，兼有佛、道三家思想，主张在喝茶文化活动中沟通人的思想，达到人际和谐，这在陆羽创立的茶炉上就有所反映。他借鉴了《周易》思想，创制了古鼎形风炉茶具，以体现喝茶之道。

一、鼎形风炉的卦象

陆羽《茶经·四之器》载，古鼎风炉有三足，其中一足写着“坎上巽下离于中。”“坎”、“巽”、“离”是《易经》八卦中



的三卦。坎为水，巽为风，离为火。与此同时，陆羽还将三卦及代表这三卦的鱼（水虫）、彪（风兽）、翟（火禽）绘于炉上，显示巽主风，离主火，坎主水。人类生存离不开风、火、水，饮茶当然也是这样。鼎形风炉正是生火煮茶的关键工具，而煮茶时确也是水在上，火在下，风主齐，表明了茶事的过程。由此可见此中包含着《易经》观象取物而创造文化之“理”。

风炉的另一足上铸有“体均五行去百疾。”陆羽将这金、木、水、火、土五行观念引至茶道之中。风炉以铁铸成，表示得金，金属肺；上有盛水的器具，表示得水，水属肾；中有木柴，表示得木，木属肝；用木生火，表示得火，火属心；炉置于地上，表示得土，土属胃。按陆羽的思想，风炉符合五行，可以去病强身。

风炉第三足的铭文是“圣唐灭胡明年铸”。就字而看，这是讲风炉铸成纪年的。但深究之，陆羽所处时代为“圣唐”，又平息了安史之乱，铭文表达了对安定、和谐的社会生活的向往之情。至于置于水火之间的锅，陆羽创制得也很特意：“方其耳以令正也，广其缘以务远也，长其脐以守中也。”这“令正”、“务远”、“守中”的思想也符合《周易》的核心精神。

有意思的是，鼎形风炉上设置支撑锅子用的垛共有三格，竟也是一格画离卦，一格画巽卦，一格画坎卦，分别代表水、风、火三者相调相济。陆羽关于水、火、风的关系，巧妙地运用了阴阳五行相生相克观点解释说：“风能兴火，火能熟水，熟水能发茶性。”所以，在陆羽看来，饮茶离不开这三个卦。

二、鼎形风炉的象数

《茶经·四之器》又载，古鼎形风炉的象数都与“三”紧密



相连。炉壁厚三分，炉下三只脚，三脚下开三个通风口，支撑锅子的垛分三格，并画三卦。灰承三只脚，炉口边缘宽是 $(3 \times 3) 9$ 分，炉足铸铭文 $(3 \times 7) 21$ 字。这里的设计处处用“三”（包括三的倍数），不是随心所欲，而是有其来由的。据有的易学专家解释，《茶经》茶器上的“三”是受易卦以“三”数重叠为形影响的结果。《史记·律书》说：“数始于一，终于十，成于三。”为什么称“三”为“成”？这里不妨举些实例：无论在寺观或市肆，求签问卦往往是“三占从二”；排球比赛也取“三局二胜制”；还有“三六九往上走”以示吉利的俗语。推究这个“三”，实有奥妙之处，那就是当二数对峙时，加上一，便可形成多数以示胜负。这个“一”的地位所以重要，关键在于它所处序列位置，而在于它的参与，使对立双方得以“中和”。也就是这个“三”给矛盾对立双方带来了调和、中和的力量。《易·说卦》以天、地、人为“三才”，天地是对立的，通过人的中介，天、地调和了统一了。可见陆羽所设计的茶具，时时不忘易学之“三”。陆羽所创茶道的基本技艺亦十分推崇自然之美，在“五之煮”、“六之饮”、“九之略”等多处强调将茶之情趣与自然之美的神韵相结合。像文人墨客的松下煮茶、煎雪品茗、山堂夜光、吸泉煮茗种种所谓雅趣，大概就是受了此种思想的影响。

第二节 茶的自然属性与功用

中国之茶道，首先是通过茶的自然属性与其“保生尽年”的功用来体现的。



一、历史上茶的养生性能

茶的自然属性，历代多有阐述，不同阶层的说法不尽一致。佛教和道教有戒荤食素的戒律，在思想上，僧、道都讲究清虚、离尘脱俗。故他们认为茶有三德，一是坐禅时可以通夜不眠；二是满腹时帮助消化；三是茶为不发之药（抑制性欲）。中医药学从养生出发，认为茶味甘、苦，微寒，无毒，养生功用显著。大致可分蔬食、药疗和汤饮三个方面。

《诗经·豳风·七月》有“采茶”的记载。陆羽《茶经·六之饮》指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”《神农本草经·卷一·上经》则将茶列入菜之上品，名“苦菜”，一名“茶草。”可见茶在我国于神农时代，便已明其可饮、可菜之功能。这里的“饮”，当然指饮食，不能单纯理解为“饮料”。《素问·经脉别论》有“饮入于胃，游液精气”语，此即古人饮、食统称之例证。《神农本草经》将茶列为“菜之上品”，反映了上古时期用茶的特点。若再参考“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解”的传说，可加深我们的理解。“尝”可理解为寻找生活资料；“得茶而解”意思也很明确，中毒后发现茶有解毒的功用。中医素有“医食同源”之说，然而，茶之为用，“药”、“食”实难辨其泾渭。茶作为单纯饮料，当在蔬食、药疗之后。

关于茶的药用，历代本草都有陈述，综合而言，茶大致有以下几项药理作用：

（一）安神。像唐人卢仝《饮茶歌》中有“两碗破孤闷”。皎然《饮茶歌消崔石使君》中有“三饮便得道，何须苦心破烦恼”。都反映了茶有安神的作用。

（二）清热。从唐《食疗本草》到清《本经逢原》，历代医



药书都说茶“性寒，味苦”，有“去热”，“降火”，“消暑”，“破热气、除瘴气”等功用。

(三) 祛风。五代毛文锡《茶谱》称茶能“疗风”，明《本草纲目》说茶能“轻汗发而肌骨清”，清《广东新语》称茶能“祛风湿”等。

(四) 明目。从陆羽《茶经》到清沈李龙《食物本草会纂》等书都讲到茶可“明目”，有治“目涩”的作用。

(五) 利便。唐《本草拾遗》和《千金翼方》分别说茶能“利水”、“利小便”，《食疗本草》还讲茶能“治大便”。

(六) 疗疮。陆羽《茶经》谓茶能“疗积年痼”，明缪希雍《本草经疏》称茶能治“痼疮”。

(七) 坚齿。苏轼《论茶》云：“吾有一法，每食已，以浓茶漱口，烦腻即出，而脾胃不知。肉在齿间，消缩脱去，不烦挑刺，而齿性便若缘此坚密。”

(八) 减肥。唐《本草拾遗》称茶能“去人脂”，宋苏轼《东坡志林》说茶能“去腻”，清《本草纲目拾遗》说茶能“解油腻、牛羊毒”，“久食令人瘦”。

(九) 治头痛。宋《千古合璧事类外集》说茶能“理头痛”，明《日用本草》也说茶能“止头痛”。

(十) 止渴生津。唐《神农食经》说茶可“止渴”，清《食物本草会纂》也说茶能“止渴生津液”。

中国古代养生文化最重要的观念，莫过于“天人合一”。按照这一观念，人自身生来就是大自然的有机组成部分，只是由于社会化，使人脱离了自然，所以要通过各种方法极力恢复人的自然属性，以便沟通天地之气，达到“天人合一”的境界，得养生之道。



二、茶性与功用的新发现

由于医药学的发达及化学分析技术的日新月异，近年来对茶叶中的很多成分及生理功能，陆续有了新的发现。从保健角度看，茶叶除了所含的多种维生素和矿物质外，还有其它成分有着许多特殊的效用，诸如茶汤中溶出的氟能防治蛀牙，咖啡因可舒张血管、松弛平滑肌的作用等等。可以肯定，茶是人类食物结构的组成部分，茶是人体营养的补充源，茶是人体机能的调节剂，茶是人体疾病的预防剂，其养生健身功能不断得到科学的证明。

(一) 抗癌、抗突变。上世纪 80 年代初，台湾大学兽医系教授刘荣林研究指出，茶叶中的某些物质，通过血液循环，可以治疗及预防全身各部位的癌细胞。市面上所见茶叶一般都有防癌作用，而乌龙茶的效果尤为显著。他建议三餐后饮上一杯乌龙茶，每天最少饮 10 克。后来，南京大学现代分析中心等单位协作研究鉴定，产于江苏南京青龙山地区的“龙雾茶”，能抑制人喉头癌、胃腺癌细胞的生长，抑制 DNA 合成，阻止癌细胞由 C_1 期向 S 期转移。

(二) 抗衰老。现代医学科学证明，人体中的脂质经过氧化过程是人体衰老的主要原因，而茶叶中则含有一类重要的抗氧化物质，即儿茶素类化合物，较之人工合成的抗氧化剂有其更强的抗氧化性。二十年前，日本奥田拓男教授等，通过实验，证实茶叶中所含的儿茶素类化合物，其抗衰老的作用高于维生素 E18 倍。

(三) 预防电视病。近距离长时间受电视（尤其是彩电）屏幕的辐射，有害于人体健康，而茶中的脂多糖物质却能降低辐射的危害，连续四五小时看电视，人的视力会暂时减退百分



之三十，特别是收视彩电会大量消耗眼中视紫红质，从而引起视力衰退。而茶叶中所含B——胡萝卜素，具有维生素A的生理功能，常喝茶对保护和提高视力有好处。

(四) 防止原子放射病。据报导，经科学检测，茶能加速锶90从体内排出；茶中脂多糖质，对造血功能有明显保护作用；可溶性茶叶则有抗辐射、增加白血球的作用，是从事放射工作的一种有效防护药物。

(五) 增加保健食品内容。随着茶叶新食品的问世，保健食品更加丰富。其中以下三种特别突出：

1. 液体饮料茶：诸如罐装牛奶红茶、茶叶汽水、可可奶茶、花茶啤酒等；

2. 固体茶叶食品：诸如速溶茶晶、薄荷绿茶面包、柠檬红茶糖果等；

3. 食疗茶品：诸如对胃炎、慢性肝炎和白血病有辅助疗效的儿茶素；能增加毛细血管致密性和能调节甲状腺功能的茶丹宁；防龋茶叶口香糖等。

(六) 拓宽风味菜点品种。中国历史上用茶叶与其它食物相配烹制的菜点很多，流传至今的安徽“峰熏鲥鱼”、四川“樟茶鸭子”、云南“竹筒茶炒大蒜”、杭州“龙井虾仁”、苏州“碧螺鱼方”、湘西少数民族“芝麻豆子茶”等均是较有影响的地方风味菜点。在传统茶叶菜点的基础上，近二十年来茶菜又得以大发展，先后研制成功的有茶叶粉蒸肉、嫩茶腰花、潮州茶香鸡等。有的茶菜，不仅风味独特，且采用了现代科学包装，填补了国内深加工技术的一项空白，也给广大用户带来食用方便。

茶饮、茶食、茶疗学的发展，使得茶的美誉不断增多，



“健康饮料”、“安全兴奋剂”、“美食饮料”、“口香饮料”和“原子时代饮料”等，为新时期茶叶赢得新的美誉。

第三节 中国茶道精神

“茶道”一词最早出现于唐代。所谓“茶道”，主要是指采选煮饮的方法和技艺以及通过茶事活动所反映出来的思想、理念。

中国茶道所以出现于唐代，这绝不是偶然的。因为唐代社会已具备了茶道形成的物质基础和思想积累。中国封建社会发展到唐时已进入一个鼎盛时期，其物质文明和精神文明都达到了一个高峰。唐代从贞观到开元年间，社会经济文化蓬勃发展，国势强盛，经济繁荣，文化开明，可纳百川而不择细流。尤其是各种哲学、宗教观点、学术思想特别活跃，表现出异彩纷呈，交相辉映，形成一种多元的开放格局。多种来源、多种流派的文化在此进入文化上的综合创造时期。文化的融会必然激发理论上的重新思考、融合、深化和提高。中国的饮茶方式正好在唐代逐渐由药饮和粗放式煮饮向细煎慢啜的品饮阶段发展。陆羽《茶经》的问世，既是对唐之前茶文化的总结，又包含了陆羽对茶的革新与完善。可以说陆羽在对以前茶事的总结和对中国传统文化思想融会贯通的基础上，综合创造出艺术化、哲理化的茶艺、茶道。这里的茶道是指茶文化的本质，即茶文化本身所表现出的那种精神性的价值。要想真正了解中国茶文化的“庐山真面目”，就必须认识茶文化的精神价值。对茶文化精神价值论述的文章和著作，自古至今不计其数，然能用《周易》“天人合一”观审视茶事，首推饮用“潮州功夫



茶”成长的当代潮汕文化研究者陈香白先生。本节“中国茶道精神”就是参照陈先生《中国茶文化》一书中部分观点撰写而成的。

一、天人合一的审美境界

我们可以这样说，如果没有了茶道艺术形式的规范化、程式化，就不会有茶道之美。陆羽《茶经》中概括而又抽象地陈述饮茶艺术中的炙茶、碾末、取火、选水、煮茶、酌茶等六个主要程序的任何一个程序，均可反映出合理调节、利用自然规律以“利用安身”的思想。简言之，茶叶、紫炭、山水，均属自然物；“煮茶”中的烧水、煮茶工序、“酌茶”中讲究入微的法则，均属“利用安身”（《周易·系辞下》）。由此可见，基于天人合一的观念，中国茶道美学总是要从人与自然的和谐中去寻找美，而中国茶道美学的基础就是“和”。

中国茶道美学的“和”具体表现为“美善统一”。这从人们品茶时十分注意美与感官愉悦、情意满足的重要联系可以得到印证。而陆羽在《茶经》中更加强调这种联系必须符合于伦理道德的“善”。像《茶经·七之事》中讲了一个老妇每天到市上去卖茶，而将“所得散路旁孤贫乞人”的故事，表明“茶”与“善”、“茶道美”与“善举美”在本质上是统一的。

中国茶道美学的“和”既强调“美善统一”，也体现“情理一体”。这是因为中国茶强调人格的自我完善。为了实现这一崇高目标，其重要手段便是不断化“自在之物”（如茶叶、水等）为“为我之物”（指茶事等）；“为我之物”通过反馈作用，不但营造了社会和谐的氛围，而且唤醒了人们对自然的一种内在道德责任心。这也就是中国茶道的所谓“茶理”。

《周易·乾·文言》中的“乾始能以美利利天下，不言所



利”。把“美”与“利”并提，也说明“美”与功利是一致的。《周易集注·卷之一》对此解释说：“以美利利天下者，元能始物，能使庶物生成，无物不嘉美，亦无物不利赖也。”《周易正义·卷一》表述更为透彻：“能以美利利天下，解利也；谓能以生长美善之道利益天下也。”《周易》美学思想及后贤对《周易》思想的诠释，莫不表达出共通的观点：美，其与生命原是密不可分的。如前所述，中国茶道以审美境界为人生之最高境界，体现了《周易》“立象以尽意”的规范之美，它是生命之美的一种延伸，它以“和”为审美理想，其最终目的就是达到“以美利利天下”，尤其是达到“利用安身，以崇德也。”

二、德博而化的人道思想

《周易·乾·文言》所说“德博而化”，指的是人的美德虽然已经远近传扬，却从不夸张；其高亮风范和人格力量，像春风化雨一样潜移默化着世人，使之弃恶从善。这种人道思想的精髓，在中国茶道中不仅得到继承，而且发展得更为完备。

中国茶道强调“茶性俭”。茶作为饮料，“最宜精行简德之人”。这种“精行简德”的茶道思想突出了人类个体的精神特征，与《周易》“君子以反身修德”（《蹇·象传》）的思想相互辉映。正因为如此，即使是小至茶具的使用，也应合于节俭美德。如“茶釜”以生铁做成则实用而耐久，若“用银为之，至洁，但涉于侈丽”（《茶经·四之器》）。《茶经·七之事》引用《晋中兴书》介绍了一个很有趣的故事：卫将军谢安去拜访吴兴太守陆纳，陆只摆出茶和果品，可陆纳的侄儿陆淑惟恐怠慢了贵客，暗中将早已准备好的丰盛肴饌搬上桌来招待谢安。谢安吃罢走后，陆纳毫不留情地打了侄子四十大板，并责备说“你既不能为叔父增添光彩，为什么还要破坏我廉洁朴素的名



声？”在陆纳心目中，用茶果接待宾客，最能显示出品行端正、节俭清廉的美德。这个故事反映的就是《易·晋·象传》所谓“君子以自昭立德”的思想。《茶经》所举古代茶事实例，也多与节俭美德有关：晏婴身居相位，餐惟粗茶淡饭；扬州太守桓温性俭，每宴饮只设七个盘子的茶食；南朝齐世祖萧赳，临终前曾立下“我灵床上慎勿以牲为祭，但设饼果、茶饮、干饭、酒脯而已”的遗嘱。

陆羽之所以反复强调茶道之德，实与其本身之性情息息相关。唐赵璘《因话录》载：陆羽作诗寄情：“不羨黄金罍，不羨白玉杯。不羨朝入省，不羨暮入台。千羨万羨西江水，曾向竟陵城下来。”最值得注意的是，陆羽“见人为善，若己有之；见人不善，若己羞之”（《全唐文·卷433》）的表现，更能显示出“君子以居贤德善俗”（《易·渐·象传》）的高尚情操。也就是说不仅自身要渐渐地蓄积善德，还要移风易俗。这正是中国茶道崇尚道德操守之所在，也是对《周易》“德博而化”思想的一种继承和发扬。

三、怡性养情的养生意义

按照《周易》阴阳学说，生命是由形体和精神构成的，与此相对应，养生必然衍生出两部分，即养形与养神。中国茶道的养形即养身，我们在本章第二节已经作了探讨。然而，形神合一，相即不离，神依形而生，形赖神以存，谈养身就不能不谈养神。

中国茶道养神的目的是“保生尽年”。中国茶道包含着医“理”，医又含《易》理；茶道是效法天地之道而明养生保健之真谛，中国茶道养神的主题则是怡性养情、安心保神。由生理所引起的欲望，包括喜、怒、哀、乐等，都是人所共有的。但



是，过度的欲望和心智，往往会丧失自然真情，所以要怡性养情。

如何怡性养情？《易经》为我们赋予了指导思想，茶道为我们打开了畅通的途径。《易·履》中“九二，履道坦坦，幽人贞吉。”《象传》“幽人贞吉，中不自乱也。”这就是说，生活的道路能够平坦顺利，能够以幽静恬淡的心对待，自然吉祥。按道家所谓的“道法自然”，佛家禅宗所谓的“以平常心对待”，儒家所谓的“淡泊以明志”、“知足常乐”，都是这种思想的延伸。将儒释道三家说法合起来讲，就是做人要有一种不松不紧、不急不躁，又不那么执著而任心直运的态度。茶生于灵山妙峰，承甘露之芳泽，蕴天地之精气，秉清灵玄幽之秉性，与人脱逸超然的情趣相符合，与人淡泊清灵的心态相一致。中国茶道也是如此，淡却不乏，醇而不杂，香而不腻，这便是“中和”之美，是易学的“中和”原则的直接体现。

中国茶道的怡性养情又在于把自我的生命努力贴近自然，希望获得长生，体现“道”妙的生命精神。林语堂先生在《谈茶与友谊》中有一段话说得很好，大意是茶叶宜在晴天的清晨采摘，那时山上晨气清稀，露香犹在。在道家阴阳育化宇宙的观念中，露水代表“灵液琼浆”。在一般人的想象中，这露水是一种清妙的食物，人如喝多了就有长生不老的希望。史载，王子尚到八公山拜谒县济道人，道人设茶招待，子尚尝了茶汤后竟脱口惊呼：“此甘露也，何言茶茗？”杜牧《题茶山》诗云：“茶称瑞草魁”，盛赞茶是瑞草之首领。古人以甘露象征活命之源，是天下太平之瑞兆。由茶汤思及甘露与安身，可见茶饮对于保持心理平衡，随时克服心理失衡所起的积极作用。此与《周易》关于宇宙通过自行调节，永远趋向于相对平衡的理



论不谋而合。

中国茶道怡性养情，还在于节制欲望。《淮南子·缪称训》认为“情系于中，行形于外。凡行载情，虽过无怨；不载其情，虽忠来恶。”由内部节制情感，必然无害，不行节制，就会纵欲失性。道家提出的“清心寡欲”，并非是禁欲，而是相对人们过度的追求而言。依据易学养生原理，维持健康必须保持中和标准。阴阳的平衡也表现于对欲望的收缩性。“寡欲”也不等于无欲。《易·需·彖传》“云上于天，需；君子以饮食宴乐”。如此说来，“寡欲”也就是人主动节制欲望，去追求更高层次的需求，达到一定的精神境界。这也就有效抵制了人的纵欲，所以说“养心莫善于寡欲”，寡欲的确是养神的必要途径。茶性恬静而纯洁，它是为幽雅的伴侣而设，正如酒为热闹的社会集会而设的。茶有一种本性，能带我们到人生的沉思默想的境界里去。从采摘、烘焙、贮藏，一直到最后的冲泡和品饮，茶均是需要最清洁的手法。油腻的手或油腻的杯，稍有一点不洁净，便会把喝茶的雅致破坏无余。因此，喝茶的享受，最宜在眼前没有奢侈的东西，心中更没有奢侈的欲念。正因为如此，所以林语堂先生认为，一个人和妓女在一起时，终究是在酒中找到乐趣，而不是在茶中找到乐趣。事实上，性洁不可污的茶，系中国古代雅士文人、隐士们陶冶情操的理想饮品。无论选茗、蓄水、煮茶、茶具、茶饮环境等他们都精益求精，力求唯美。他们把自己的人生理想与人格追求融入茶事之中，以物趣达雅趣，将茶艺等同艺术视之为自己人格精神的寓所，使人的精神引入“中和”状态，臻于养神的佳境。

四、立于礼仪的茶艺修养

中国人重德，道家讲道德，佛家讲功德，儒家讲品德，历



代茶人讲究以茶修德。中国茶艺礼仪就是茶道的道德修养方法。纵观中国茶事，几乎无处不在突出艺术礼仪对于个体道德修养的作用。

中国茶艺礼仪贯穿于上自朝廷的以茶奠社稷，以茶祭宗庙，下至民间的以茶待客，以茶为媒，以茶馈赠等各个社会层次。

祭祀是中国古代礼仪的一部分。《山海经·南华经》里的“祝茶”或“桂茶”便是祭神之茶。朝廷的茶祭源于南朝齐武帝萧赜。《红楼梦》中全家人“祭宗祠”、宁国府祭秦可卿、芳官祭奠龄官等，均是以代表纯洁的茶作祭品来表达哀思。

“客来敬茶”是我国人民重情好客的传统美德与礼俗。晋代王濛的“茶汤敬客”、陆纳的“茶果待客”、桓温的“茶果宴客”，至今仍传为佳话。唐代《五言月夜啜茶联句》中的“泛茶邀坐客，代饮引清言”，宋代杜来《寒夜》诗中的“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红”，至今传为我国人民用茶敬客的佳句。宾客临门，一杯香茗，既表示了对客人的尊敬，又表达了以茶会友、谈情叙谊的至诚心情。举凡做客，莫不悦于受人敬重，而厌于遭人白眼。因此，见面之初，主人通过敬茶表现出文明和礼貌，客人受茶致谢，正好顺应了所谓“人情”。

“以茶为媒”的礼俗，来源于古代一般认为茶树不宜移植，大多采用茶籽直接种茶的“从一”思想。明人郎瑛《七修类稿》中说：“种茶下子，不可移植，移植则不复生也，故女子受聘，谓之吃茶。又聘以茶为礼者，见其从一之义。”为了把“从一”思想贯穿于婚姻之中，茶不但成了婚姻的前奏曲——订婚的象征，而且成为婚礼的象征。许多地方都把订婚称为“受茶”，结婚称为“吃茶”，把订婚的订金叫“茶金”，把彩礼



称为“茶礼”，闹新房叫“合合茶”、“桂花茶”，拜长辈叫“拜茶”、“跪茶”等。唐代文成公主远嫁吐蕃松赞干布就是以茶、陶器等作陪嫁的。西藏茶叶的传布正是从和亲以后开始的。明清以来“茶礼”更加盛行。清人福格《听雨丛谈》中就有“今婚礼行聘，以茶叶为币，满汉皆然，且非正室不用。”

五、理解沟通的人际内涵

中国茶道十分注重人际关系的理解与沟通。《易·谦·彖传》说：“人道恶盈而好谦”。人类的本性是憎恶盈满，爱好谦虚。没有“谦”，就谈不上理解与沟通。所以君子始终守谦，而最后必获谦福。《左传·僖公十三年》载：“行道有福”便是此理。“此理”就是生活的道理：能在记忆中积淀下来的往事，并非高价的物品，而是温馨的交流，会心的沟通，宽容的理解。《茶经》讲茶事，特别突出“理解”与“沟通”。《六之饮》载：“夫珍鲜馥烈者，其碗数三。次之者，碗数五。若坐客数至五、行三碗；至七，行五碗。”用“珍鲜馥烈”者待客，寓“和”于香，已经为彼此的“沟通”奠定基础。接着便是“行”茶汤。这里的“行”，有流动、传布的意思。《易·乾·彖传》说：“云行雨施”，其中之“行”，亦属此义。可知“行三碗”，含“三碗传饮”的意思。“传饮”，就是每碗茶都轮流着喝完。这应该说是一种强调“沟通”主题的十分特殊的饮茶法。

与“传饮”有异曲同工之妙的当数联句咏茶。唐代颜真卿、陆士修等六人曾在一起品茗，并联句撰成《五言月夜啜茶联句》：“泛茶邀坐客，代饮行清言（士修）。醒酒宜华席，留僧想独圆（荐）。不须攀月桂，何假树庭萱（萼）。御史秋风劲，尚书北斗尊（万）。流华净肌骨，疏淪涤心原（真卿）。不似春醪醉，何须绿菽繁（昼）。素瓷传静夜，芳气满闲轩（士



修)。”联句的诗情画意,非得饮茶之妙者是不能言的。这是得茶之真趣后的一种“沟通”与“理解”,没有这种“沟通”与“理解”,也是不能言的。

“传饮”、“联句”分别用“同品一碗茶”、“同吟一首诗”的方式,加深了人与人之间的相互理解。成了茶事活动中名副其实的“灵犀”。

理解、沟通是中国茶道的人际关系的重要一环。

第四节 中国茶文化的涵濡与传布

中国茶文化的广泛传播,既增强了中华民族的凝聚力和中华民族与周边国家的友谊,亦显示了茶以“和”为本的魅力。

一、民族和睦的凝聚力

随着中原地区与边疆各少数民族之间的友好往来和文化交流,饮茶之风逐渐被游牧民族接受和喜爱,茶叶也从中原源源不断地运至蒙、满、维、回、藏等兄弟民族地区。唐太宗时期,文成公主和亲松赞干布,不仅带去了内地茶叶,还向当地人民传授煮茶的技术,教他们用羊奶与茶相烹,创制出了味美清香、回味甘甜的奶茶(后被演化成酥油茶),人们越喝越爱喝,几乎达到了“宁可三日无粮,不可一日无茶”的程度。唐代封演《封氏闻见记》载:“古人以饮茶耳,但不如今溺之甚,穷日尽夜,殆成风俗,始于中地,流于塞外。”

《宋史·食货志》载,宋初“经理蜀茶,置互市于原、渭、德顺三郡,以市蕃夷之马。”

后来各代与少数民族之茶市贸易兴盛不衰。尽管这属于“茶政”范畴之事,但它在促进民族融合方面的作用实不可低



估。诚如《陕西通志》所言：“睦邻不以金樽，控驭不以师旅；以市易物，寄疆场之大权，其惟茶乎！”

少数民族由于生活习俗有异和茶的传布地不同，使用茶品和烹煮茶的方法各有特点。维吾尔族人主要饮用茯砖茶。在烹煮方法和饮茶习惯上，南北疆又有区别。“南疆系将茯砖茶碎块投入陶瓷壶中，加入少量香料，或胡椒、或桂皮，注满清水，放在火炉上，煮沸饮用。北疆系将茶砖敲碎，投入铁锅内，加清水煮沸，兑入鲜奶或奶皮子，放少量食盐，再煮沸十余分钟后饮用”（陈学良《茶话》）。哈萨克族人主要饮用米砖茶和红茶，但睡前必饮清茶，茶中多放糖。蒙古人三餐离不开奶茶。客至，以奶茶相待，是为上品。奶茶的制法，一般是将砖茶敲碎，置铁锅中，加水煮十多分钟，至茶汁浓厚，倒入事先用另锅煮沸的牛奶内，再放少许食盐便成。藏族人不单天天饮用酥油茶，且视酥油茶为婚嫁之珍品。对客人敬酥油茶，也属隆重的礼节。酥油茶的制法比较复杂，先把乳酪搅拌后倒入竹桶内，至次日浮起黄油一层，是为酥油；将茶叶放入锅内煮沸，滤出茶汁，倒入长形茶桶，再加入食盐和酥油，搅拌成乳状便可饮用。

二、人类文化传布的天使

中华民族嗜茶成风的文化，除影响了一衣带水的邻国日本外，也给其他国家人民增添了不少生活情趣。

中国茶叶“哺育了日本茶道文化”。日本学者森本司郎在《茶史漫话》中说：“很可能在天平时代，至少在奈良时代的末期，作为唐朝文化一环的吃茶，就已传入了我国”。唐代中国茶主要传布者是中国高僧鉴真和尚和日本高僧最澄法师。历经近千年之后的日本安土桃山时代（1522—1591）名千利休



者，上学茶祖荣西禅师，下集茶道大成，被时人誉为“茶道天才”。千利休把茶道精神总结为“和、敬、清、寂”，释言之，即酷爱和平，清心宁静，人与人互敬互爱，人与自然和谐。

唐代随着僧侣互相往来的增多，茶文化传到了朝鲜。

中国茶传入俄罗斯是在 1638 年。当时俄罗斯有位贵族受沙皇委托赠送蒙古可汗一些礼品。作为回赠物，可汗给了沙皇一包“草”（即茶叶）。不过，茶在俄国的兴起较晚。1893 年俄国聘请中国刘俊周等人去格鲁吉亚作技术指导栽培茶树，茶叶才在俄国引起青睐。

茶传入英国，据说是英王查理二世时代。王后凯塞琳出生于葡萄牙的布拉冈沙家族，出嫁那年，从东印度公司买了 100 斤中国红茶作为陪嫁带到英国。最初喝茶只是一种宫廷乐趣，不久，大家纷纷仿效，至 17 世纪 30 年代，即乔治一世时期，逐渐形成风尚而流行英国，以至于后来形成在午后四五点钟喝“午后茶”的时兴礼仪。

中国茶传入美国始于 17 世纪中叶。由于美国人好冷饮，茶由热饮变成了放置冰块的“冰茶”。

印度是在 1780 年首次引种中国茶籽。

斯里兰卡于 1841 年开始引种中国茶树。

印度尼西亚是 1827 年后，由荷兰人加可伯逊和中国华侨多次从中国引入茶籽，茶在爪哇得以种植。

美国一批营养学家、建筑师、服装设计师和社会学家，20 世纪 80 年代举行了一次研究比较各国生活模式的会议。中国人以茶奉客，被列入模式。

台湾大学农艺系教授吴振锋预言：中国的乌龙茶将领导 21 世纪世界饮料新潮流。



中国茶事在世界各地之流布，雄辩地证明了人类具有的共通本性：对“和”的接受。诚如爱因斯坦所说：“单靠知识的技巧，并不能使人类走上幸福与高尚的生活，人类有充分的理由把那些崇高的道德标准与道德价值的传布者，置于客观真理的发现之上”。毫无疑义，茶文化便是“崇高的道德标准与道德价值”的最理想的“传布者”之一。它能够通过维护生态平衡、促进人类社会进入有序化状态，切实做到重视人道功能，以体现自然之道，并不断完善《周易》早就为人类社会配备的“天、地、人”大同之综合框架。如此，则人类生命优质化将顺利实现。所以说“和”是文化天使之灵魂。



第九章 立人之道与饮食礼仪

中国古代早就有对天下万民实施“礼治”的问题，它与现代以法治国的想法不完全一样，似乎并不十分信任“以利治利”这种观点，坚持认为国家的长治久安只能建立在礼治即“以礼治利”的基础上。“道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格”。孔子认为治理人民与其用单纯的行政手段和严酷刑法，倒不如由此更深一层——去培养人民的德行和公共礼仪。因为行政手段和严酷刑法最多只能做到使人不去犯罪，却不会让他树立廉耻之心。但是，德行和礼仪一旦在人的心目中培育养大，社会犯罪不但可以杜绝，使人心向善，而且那廉耻之心还能够使天下万民去自己约束自己。较之苛政酷刑，礼治的行效虽然烦难缓慢，然而却使人“恭俭



庄敬”，所以说它是除病根、安天下的长效良药。经过长时期深思熟虑地比较以后，古圣先贤得出结论要“立人道”。《说卦传》曰：“立人之道，曰仁与义”。人道被认为是《周易》中天、地、人三大纲领之一。

所谓“人道”，就是维系人类生命存在、和谐人伦福祉的基本法则。像亲善自己的亲人一样去亲善他人，像爱自己一样来爱别人，是为“仁”。“仁”，说的是人与人之间应该具有的情感关系，而“义”，说的是人与人之间应该履行的物质利益关系。天下不仁，定然不义。所谓“义”，就是“宜”，一个社会只有建立起合情合理的利益分配关系，才可以称其为行仁践义。所以“义”又是相谊之“谊”。人道正是“人之为人”的根据；立人之道，可以理解为“人之为人”的途径与原则。这是中国传统文化中用以调节人伦关系的核心原则。

孔子认为仁者“爱人”，“仁者人也”。仁的基本形式是“爱人”，要求将人作为人来看待，强调了人有爱和尊重的需求。这是对完全非人性的奴隶制宗法等级秩序的合理性的否定。对统治者来说，要谋求社会国家的长治久安，就必须考虑“人”的要求。

孔子关于仁、礼的关系有过许多谈论，中心命题是“克己复礼为仁”。他希望通过各个社会成员对自己行为的自觉约束来回复周礼的规范，故“复礼”多体现在社会国家关系上，那就是“君君臣臣，父父子子”的等级名分的端正；而在个人的道德修养活动中，则是“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”的道德自律。



第一节 饮食礼仪起始缘由

自古以来，中国就是“礼仪之邦”、“食礼之国”。上自朝廷的国事大政，下至民间的日常饮食生活，无一不是在礼的规范下进行的。有的学者认为“礼”与“中国文化”同义。甚至有人这样说：“从一定意义言之，一部中国文化史，即是一部‘礼’的发生、发展史”。

一、夫礼之初 始于饮食

“礼”是什么？《说文解字》讲“所以事神致福也。”说明最初的“礼”指的就是敬奉神灵、祈祷幸福的活动。为什么要这样做呢？因为在洪荒时代，生产力低下，又缺乏科学知识，先民对许多自然现象无法理解，认为周围的一切受一种无形的力量的支配，因而感到畏惧与惊恐。于是，天神旨意、祖宗灵魂、魔幻妖孽等观念就逐渐在头脑里形成。为了五谷丰登，老少康奉，抵御灾祸，先民便顶礼神明，虔敬考妣，由此产生了原始的祭祀活动。祭祀，得有祭品表示心意，祭品和盛祭品的礼器便随之产生。古代最隆重的祭礼食品是牛、羊、猪三牲肉组成的“太宰”，其次是羊、猪肉组成的“少宰”。其礼器主要是尊、俎、筯、豆等。这从古“禮”字左边从“礻”，即是“神”，表以饮食为象征反映出来。例如古人用“鬲”为“福”，以“酉”像“福”，都是以食器为象形的。以“羊”祀神为“祥”，以“鼎”祀神为“禎”，以“食袋”祀神为“禄”，以手持肉祀神为“祭”，都是一种食礼。神与人都嗜饮食，古老的宗教文明开始时，也是离不开饮食的。

古代社会活动与饮食活动是难以分开的，这从汉字的象形



意义可以得到证明。比如“家”字，宝盖底下一个“豕”字，宝盖象征着屋檐，“豕”就是猪，表明“家”是以饲养猪为象征的。社会因生产需要而出现，最初是在祭祀中明确起来的，而祭祀活动往往同生产时节相适应。所以，或春社祭、秋社祭，或血食祭、燔燎祭，都少不了饮食。再拿汉字讲，双手持“酉”以象征“尊”，酒器盛肉，得酒食肉以象征“爵”；面对食器二人共享以象征“卿”等等，都与饮食有关。还有古文召会之“会”象征集众人食器中之食或象征聚餐活动；古文召集之“召”字亦象征集众聚餐；协作之繁体“協”字，象征多处用力，解决吃的问题。由此看来，《礼记·礼运》所说“夫礼之初，始于饮食”，是有缘源的。

二、周公制礼与孔子克己复礼

礼产生之后日趋复杂，不同的人站在不同的立场上对它进行不同的诠释，造成一定程度上的混乱。为了使礼更好发挥“经国家、定社稷、序民人、利后嗣”的功能，辅佐周成王管理国家的周公旦首先对其神学观念加以修正，提出“明德”、“敬德”的主张，一方面承认神权，继续将其作为维护奴隶社会的精神支柱，另一方面又强调“德”，把“德”作为操持政治的工具，从政治到文化制订了一套完整的典章制度，也就是把宗法制度与等级制度结合起来而制订的君臣、父子、兄弟、亲疏、尊卑、贵贱等等方面的礼仪，此即所谓“周礼”。饮食是人们一天也离不开的，所以《周礼》对饮食方面也规定了很多礼仪。此外，《周易》还将殷人祭祀中“高鬼神”的宴乐加以变革，订出许多为活人而设的宴会礼仪，其名目有“乡饮酒礼”、“大射礼”、“婚礼”、“公食大夫礼”、“燕礼”（即周王飨燕四方宾客的宴会）等。据说，这是周公看到殷人宴饮无时，



挥霍无度，“胜而无耻”的弊端，想加以节制而制订的。后来的各个朝代对其绝大部分都沿袭下来，被取消的不多，可见周公饮食礼仪的影响是多么的深远。

然而，“礼”不是一成不变的，而是因时、因地、因人制宜，随着时代、地域和对象的不同而变化，又随着时代的进步而进步。周礼经历了数百年，到了春秋末期，创始“仁者爱人”的孔子，从实际生活出发，为了挽救“礼崩乐坏”的社会政治秩序，“防止作乱”，认为需要以“仁爱”的形式来修饰社会等级秩序的内容，提出了“克己复礼为仁”的命题。孔子希望通过各种社会成员对自己行为的自觉约束来回复到周礼的规范。在孔子看来，如果人们都以践行周礼为己任，并以此来约束自己，天下便会是一个仁爱和睦的社会。“一日克己复礼，天下归仁焉”。礼制是贯彻实施仁爱的手段和保障，仁与礼之间是一种相互依存的关系。孔子的“克己复礼为仁”当然也包括了饮食礼仪，这从他提出“食不厌精、脍不厌细”和十三个“不食”，可以得到证明。

第二节 古代食礼展现范围

中国古代饮食礼仪是礼仪的延伸。其涵盖面相当宽广。在饮食礼仪研究方面造诣颇高的陈光新先生把食礼归纳为六个方面是很有见地的。现结合其他诸说略述于下：

一、祭神祀祖

祭神祀祖源于原始图腾崇拜和古人类对列祖列宗的崇拜。当时人们认为神祇和鬼魅与人一样有生命、有思维，存在七情六欲，需要吃。为了表示对神祇和鬼魅的敬畏和感戴，便有了



献之饮食的活动，这种活动后来就转化为最早的食礼。

祭神祀祖的范围很广，天神、地祇、人鬼都在内，老百姓均可举行。而“祀”乃“国之大节”，属于盛典，只有宫廷才能操办。随着时代的发展，“祭祀”两字合为一词，统指备供品向神祇、祖先行礼，以示崇敬，并求保佑。举凡祭祀，大凡主祭与陪祭、祭品与祭器、祭文与祭服、祭坛与祭仪、祭乐与祭舞，对时间、地点等都有严格规定，《周礼》、《礼记》和《仪礼》都有详尽的记载。

祭神祀祖的类别，诸如祭天、祭地、祭水、祭火、祭祖、祭鬼、祭神很多，其形式和所祭的食物也不计其数，因其带有一定宗教迷信色彩，且目前很少流行，故不详述。

二、重教养老

重教养老食礼，就是通过馈赠饮食、歌舞、宴乐、礼拜侍奉、定期纪念等方式，展现重教、敬贤、养老的礼仪。它源于氏族社会的元老会议制度，经夏商周三代改进、补充，作为“礼”“乐”的一个重要部分被固定下来，上自天子，下至庶民、公卿将相、士农工商，均视之为“国之根本”、“人之大伦”。在传统礼制中，重教养老食礼带有民主色彩，很有继承价值。

重教养老食礼的明显特征是尊师、敬贤、养老“三位一体”。古代，这三者的具体含义虽然不尽相同，可实质是一样的。因为学识渊博、经验丰富、品德高尚的老人，往往就是贤者，贤者被推举出来，或入仕为官，或从教为师，所以尊师常常也就是敬贤，敬贤中包含养老，养老又体现尊师。

由重教养老而衍生的食礼，自然要“明尊长”，“明教化”，“明礼乐”。为了使其家喻户晓，深入人心，历朝都在这方面制



定过相应的制度，颁布天下施行。像三代时“五十养于乡，六十养于国，七十养于学”的规定，还有唐代制定的教师“束脩之礼”，明代各郡邑设收养孤老的“养济院”，清代六十五岁以上者有资格参加“千叟宴”等制度，均有积极意义。

现今的重教养老食礼，大多表现在兴教办学，欢庆“教师节”，赡养老人和为老人祝寿等方面，它剔除了封建时代某些旧的形式，增添了文明礼貌的新内容，且具有可操作性和实用性，已在社会生活中产生了愈来愈大的影响。

三、宫廷燕享

宫廷燕享食礼，指帝王后妃、公卿宗室、文武百官、诸侯使节等上层人物，在宫廷内外主持（或参加）朝会、庆典、祭祀等重大活动时，必须遵循的饮食礼仪制度和筵宴风俗习惯。它在中国历史上存在了四五千年，文化内涵深厚，影响播布广远。

宫廷一词，有广狭二义，狭义的宫廷指帝王后妃办事和居住的地方。广义的宫廷泛指领导整个国家经济政治文化军事和外交活动的中央政府。宫廷燕享食礼的特征：一是体现君权至高无上，处处渗透着君尊臣卑的封建等级观念，二是特别重视祭祀食礼，利用原始宗教信仰维护王权；三是常与歌舞器乐相结合，以乐示礼，以乐侑食；四是从民间食礼中吸收营养，对其加以规范。

四、官场酬酢

官场酬酢食礼，指官场以饮食酒宴作媒介进行社交活动的礼仪。它的上延很宽，涉及大小官员政治生涯和家庭生活的许多方面，诸如古代的“科举欢会”、“诗文雅集”、“乔迁烧尾”、“接风饯行”、“私交燕好”、“丁忧家祭”等等。“酬酢”原指朝



聘应享之礼中的主客相互敬酒，后来泛指朋友、同事、亲邻之间的交际应酬。官场酬酢，因受政界环境制约，其食礼不仅要与官制、官秩、官品、官资、官荫、官法等相结合，而且还必须体现官衔、官仪、官礼、官筵等内容。它既不像宫廷燕享食礼那样气派、奢侈、规范而又古板；也不像民间交往食礼那样灵活、风趣而又简便，而是习惯于以“官样文章”的姿态出现，并具有功利、食中显礼和以官府菜争奇斗艳的三大特色。

古代官场食礼，除了封建宗法制度的需要外，还有三大功能：为官者自己和家人的享乐；官场上的公务应酬和协调人际关系；以珍馐佳肴作敲门砖谋求升迁。实际上，这是一种功利的驱使。“食中显礼”，即是从邀约“名帖”，迎送时的“指让”到入座时的宾位、主位，进食中的“献”“酢”“酬”等均有一定礼仪。“官府菜”系指某些著名的官宦人家自成体系的肴馔，如“孔府菜”“谭家菜”“组庵菜”“帅府菜”等，其特色是工艺独到，出奇制胜，制作精细，礼乐有序。

五、百业帮会

百业帮会食礼，指民间“三百六十行”的各个行业祭祀祖师神与保护神，或为开帮结社、处理纠纷、卜吉占凶、贸易往来、招徕顾客、自我宴乐而制定的饮食礼仪。

百业帮会食礼具有明显的社会功能，主要是：提高本行业地位，维护本行业利益，疏通本行业关系，促进本行业团结；从心理上和信仰上寻求本行业的守护神，谋取从业的安全感和荣誉感；从精神上肯定“师为徒纲”的行会制度，从学艺的角度理解封建宗法制度；人为地为本行业制造一些“节日”，为本行业提供社会交际、娱乐身心的机会；通过不同的宴庆聚会活动，改善本行业从业人员的生活，教会他们一些立身处世的



礼仪。所以说，百业帮会食礼在历史上有一定的进步作用，它对于本行业的发展，对于民族文化的传承，均有较好的影响。

六、民间交际

民间交际食礼，指平民百姓在相互来往应酬方面的饮食礼仪，诸如“贺年馈节”、“红白喜事”、“乔迁新居”、“续谱祭祖”、“钱行接风”等。民间交际食礼具有以下三个特征：

（一）对等性。即“礼尚往来”。不仅人与人的交往要遵循互利互惠的原则，“你敬我一尺，我敬你一丈”，而且人与神的沟通也要求回报，渴望“有求必应”。这在“续谱祭祖”等食礼中表现的最为明显。

（二）坦诚性。即以情动情，以心换心，光明正大，不含水分。像“红白喜事”，来往的双方多为至亲好友，彼此关怀照应，都是真情的流露。再像“牵羊挂红”那样的活动，目的就是化干戈为玉帛，消除隔阂和积怨。

（三）娱乐性。即喜庆、火爆、欢乐，能给辛苦或平淡的生活增添几分“亮色”。无论是“贺年馈节”，还是“乔迁新居”都是热气腾腾，喜气洋洋，体现出民间欢快的气氛。

民间交际食礼较之其他食礼来，还多了一些乡土情和人间味。它不像“祭祀祀祖”那样虚无缥缈，不像“重教养老”那样规矩森严，不像“宫廷”那样珠光宝气，不像“官场酬酢”那样虚与委蛇，不像“百业帮会”那样注重行规，而是较为朴实、直率、坦诚，故而流传至今。

第三节 食礼规范遵循原则

饮食与礼仪的密不可分是中国饮食文化的重要特色之一，



即所谓“非酒无一成礼，非食无一成欢”。那么，制定食礼规范都应遵循哪些原则呢？从古代繁多的食礼规范中，我们可以概括为序、度、时三个字。

一、序——循序渐进

《周易·序卦》说“物不可以终止，故受之以《渐》；渐者，进也。”《渐卦》说“女归吉，利贞。”这是用女子出嫁，须备礼渐进，利于守正为喻，说明世间事物大都不以高歌猛进为然，反以日积月累取胜。《渐》卦六爻还以鸿雁由水湾涯到泊水磐石，从小山丘到巨木高枝，而终达高山之巅为喻，只有徐徐上扬，毫无急躁亢进之嫌，才能“得所愿也”。农民说“有苗不愁长”，医生说“一口不能吃个胖子”，当官的说“不能一步登天”，老师说“十年树木，百年树人”……所有这些，大约就是《渐卦》所力图张扬的象意——循序渐进。

饮食之事同样有其顺序和秩序，饮食礼仪必须以“序”为原则，不然就要乱套。《周礼·天官·冢宰》说凡是狩猎或饲养兽畜，不论是新杀的鲜肉，或是死兽的生肉，都要先分解成大块，再切成条状或片状，然后再煮熟。这讲的就是“循序”。如果整畜兽不加分割或切成条片，混浑放入锅中煮制是很难制成佳肴的。《礼记·曲礼》中有进食之礼，规定了带骨肉块、纯肉块、饭、羹、菜肴、佐料、配料、饮料、干肉等放置的方位，须讲“秩序”，只有井然有序，才合乎礼仪。看来，无论是菜肴烹制，还是宴会台面食物的摆放，都要坚持“序”的规则，要循序渐进，要井然有序，违序亦违礼。

二、度——节制有度

任何事情都要讲究一个“度”，超过这个“度”，就会走向反面。易学追求中正原则，无过无不及，过犹不及。《周易·节



·彖传》说：“节、亨、刚柔分而刚得中。苦节不可贞，其道穷也。说以行险，当位以节，中正以通。天地节而四时成；节以制度，不伤财，不害民。”节贵乎中，能够处中，就会亨通。亨与穷是相对应的，节如果不能处中，节过了头，变成苦节，失去了节制应该保持的正确适中的“度”，必然也就失去了节制之道。所以《象》曰：“甘节之吉，居位中也”。也就是说适应节制而能够令人感到甘美适中，方可获得吉祥。由此可以看出节制有度的“甘节”是节制的最高境界。

饮食礼仪制度的制订同《节》卦的义理一样，要讲究节制有度，无论是宫廷宴享、官场酬酢，还是尊教养老，民间宴饮，都要制定一定的礼教和法度作为节制的准则，从而保证资财的使用更为合理。否则，失去了制度典章的节制就会伤财，伤财必会加重人民负担，也就会害民。就像《周礼》规定，饮酒最多不过三爵，三爵之后应“斯斯而退”，过量即违礼。

三、时——因时而行

《周易·革卦》开宗明义：“巳日乃孚，元亨，利贞，悔亡”。改革也好，变化也罢，但凡要天地逆转，旧貌换新颜，全不是一厢情愿。时势不至，机会不成熟，天大的本事也不可能一清世宇。所以说“汤武革命，顺乎天而应乎人”。伟大的盛举，只应选在生死存亡之秋的“巳日”。按子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二支序列，“巳”处第六，象征事物的发展已经过了顶峰，开始它的下坡路了。正所谓继往开来，恰是重打锣鼓另开张的“当口”。改也好，变也罢，凡非常之举，若抓不到“巳日”这个好时日，就可能失去最好的前程“元亨”。

饮食烹饪仅仅做到适序、适度还不够，因为“序”“度”尚不一定就能“大吉”，还必须遵循适时的原则，因时而序而



度则大吉，失时则凶。《周易·大有·彖》说：“应乎天而时行，是以元亨”。遵循天道规律，因时而行，所以“元亨”。春夏秋冬四时气候、温度各不相同，昼夜长短也各个相异，因此，要因时而行，采取不同的饮食内容和方式。《礼记·内则》云：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑干。”《礼记·天官·豕宰》谓“鳖人”按季节取水产品，春天献鳖、蜃，秋天献龟、鱼。“兽人”春秋进献各种猎获的野兽，夏天进献麋鹿，冬天进献狼的脂膏，给天子膳夫作烹煮浓粥之用，等等，都是顺时、适时之作，违时即违礼。

第四节 饮食礼仪伦理内核

儒家通过礼乐达到教化的目的，以期把人的生命引向更高的层次。从养生角度来说这是提高人的生命质量。《周易·兑·彖传》说：“兑，说也，刚中而柔外，说以利贞。是以顺乎天而应乎人”。“兑”的意思是欣悦、愉悦。心怀阳刚诚信，待人接物柔和谦逊，这样就能愉悦身心，并有利于守持贞正公允的德行。拥有愉悦的身心，既顺应了大自然的本性，又反映了人之常情。这段话清楚表明：舒畅快乐的精神状态，保证了生命的和谐，于内是身体保持健康，于外是人际关系协调。饮食礼仪同礼乐一样，是为了提高人的生命质量，使之既利于养体，又利于养神，既利己，又利人利国。其基本伦理内核是：

一、君臣上下 非礼不定

这一观点是《礼记·曲礼上》讲的。在中国传统文化里，一切伦理关系都从属于君臣关系。中国饮食文化“食道”与政治文化“官道”之间，通过饮食礼仪这座“桥梁”，确有互为



因果、相辅相成的特殊“共生”关系。汉高祖刘邦得天下后，放赏元勋，因未定朝制，礼仪不行，尊卑无序，群臣特别是大老粗武将们，竟当着皇帝的面，饮酒争功，拔剑击柱。使刚刚开国的刘邦伤透了脑筋，不得不放下自己素轻儒生的架子，请儒者叔孙通制定朝礼，对各人的进出次序、座位方向、摆宴方式、传呼语言等约束机制都作出严格的规定。君臣礼仪既定，让刘邦第一次感受到“吾今日方知皇帝之贵”。

在中国“家国同构”的宗法社会里，父子、兄弟、夫妻等一切都是为君服务的，有关君臣之间的礼仪规定也最多最细，主要有：

（一）君臣的定位。宴席排座次、定方位，最能反映出上下尊卑的差别，从古至今也最为人重。以“明君臣宴饮之义”的“燕礼”为例，《礼记》规定：“诸侯燕礼之义，君立阼阶之东南，南乡（向）尔卿，大夫（臣）皆少进，定位也，君席阼阶之上，君主位也；君独升主席上，西面特立，莫放适（敌，与之相匹）之义也。”阼，东西的台阶，即主人迎宾的地方。国君居主位，所为“践阼”是不能超越的。

（二）食物的多寡。《周礼》规定，天子的便宴是“六饮、六食、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”；上大夫请客是“八豆、八簋、六钶、九俎”。《礼记·礼器》载“礼有以多为贵者，天子之豆二十有六，诸公十有六，诸侯十有二，上大夫八，下大夫六”（豆为古代食物的礼器）。《左传》也载：“天子九鼎，诸侯七，卿大夫五，之士三。”从以上食物类别、多少和食器的数量看，君臣之间差异很大，表明君臣、贵贱之间严格的等级差别。

（三）进食的规定。《礼记·玉藻》规定：“若赐之食，而君



客之，则俟君之食然后食，饭饮而俟，君命之羞，羞近者，命之品尝之，然后唯所欲。凡尝远食，必顺近食。君未复乎不敢飧，君既食又饭飧，饭飧者，三饭也。君既彻，执饭与酱乃出授从者。凡侑食不进食，食于人不饱”。这里有几层意思值得注意：一层是饭前必祭，君若以客礼待臣，臣不得以客礼自居，必须奉命后才祭；二是正式用餐时，君先臣后，不得颠倒；三是臣受命尝菜，必须由近及远；四是君未饱，臣不得先饱，必须做到礼勤、礼谦。礼勤就是要食而劝侑，礼谦就是要食而不饱、不尽。这些规定，明显地反映出君臣共席的极端不平等，突出了维护君权的宗旨。

二、长幼尊卑 以长为先

长幼为礼，以养老居先。《易经·注疏》说：“先王作醴，所以奉明祀、养高年而已。”古人造酒，主要用于祭祀、养老两种重大场合。远古时代，大型饮食活动都兼有祭祀、宴席两种功用。但古代祭祀之后的宴席，决不是家族的聚集，而首先是养老的礼仪。养老与祭祀并列，也是“礼”的重要组成部分。养老仪式，主要就是用酒肉招待老者，让他们在美酒佳肴中感受到社会对老人的尊重。这种仪式，早在原始社会末期的虞舜时代就实行了。《礼记·王制》说虞舜时叫“燕礼”，夏朝叫“飧礼”，商朝叫“食礼”，周朝则兼而用之。

《礼记》不只对长幼年龄作了详细界定，而且规定养老从五十岁养起，主要对象是有功于国者（称为“国老”）、孤独困难者（称为“庶老”）。待遇随着年龄（每增10年）、地位而不同。像舜养国老于右学，养庶老于左学；夏养国老于东序，养庶老于西序；商养国老于右学，养庶老于左学；周养于大学或小学。



朝廷的养老目的，主要就是“化万民于慈顺，导万民于孝悌”，在全社会造成一个尊老崇贤的风气。移之于家庭，体现在“养老母”之礼上。《礼记》规定，子事父母，妇事舅姑，“醕、酒、醴、芼、羹、麦、稻、黍、粟、稊，唯所欲，”少不了酒醴。《孟子》说“曾元养曾子，必有酒肉。”曾元成为中国人赡养父母的楷模。

先秦以下，养老之礼，一直未废，像汉代“举民五十以上，有修竹，能率众为善，置以为三老：乡一人；择乡三老人为县三老。”不仅如此，每年岁首，常赐天下三老以酒肉、布帛。就是到了清朝，养老宴也时而举办，如康熙五十二年，召直省官员士庶年六十五以上者，宴畅春园，皇子视食，扶掖八十以上老人至前，亲视饮酒；乾隆、嘉庆年间也时有“千叟宴，”可见养老宴盛极一时。

为乡里大夫荐贤设置的“乡饮酒礼”，也称“钱宴”，以乡大夫为主人，乡里父老为宾客，其中最老而知礼节者为上宾，其余为众宾，此外还有介、有饌，所谓立宾以象天，立主以象地，是相对颐养、尊敬长者贤者而言的。一般三年举行一次。这既体现了“以长幼之序，司宾主之礼”的宗旨，又体现了政教为本的“天人合一”的思想。乡饮酒礼还规定“六十者坐，五十者立侍，以听政役，所以明尊长也。六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆，所以明养老也。”从不同年纪的坐立规定和拥有不同豆数规定中，可以看出时人尊长、颐养老者的风尚。

除了养老宴、乡饮酒礼和祭祀场合外，一般酒礼场合，其长幼之礼也很讲究，主要内容有：

（一）敬赐授受之礼。《礼记》规定，少者幼者陪长者饮，



进酒时，少者幼者必须站起对置尊的方位实行拜礼，然后受酒；少者敬老者酒，长者辞，少者必须回到席位饮酒；长者赐酒给少者喝，少者不能辞，必须接受，也不能辞后再受，否则是把自己抬到与长者同等位置上。

(二) 进食之礼。《礼记》规定，少者、贱者与尊者、长者同席，不要离尊者、长者太远，必须靠近，以便聆听应对；晚宴，要是火烛来了，酒菜上了，尊者长者来了，少者、贱者必须起立致敬，不能坐着不动，以免失礼；火烛燃尽以前，少者、贱者必须及时收拾余烛，点燃新烛，以免让尊者、长者产生烛尽夜尽而欲散席的感觉。另外，在尊客面前不能叱狗，以免尊者产生你在叱狗还是叱人的错觉；即便是作为客人也不要乱吐食物，以免有怀疑、轻视主人酒菜之嫌。

(三) 排座定位。先秦两汉大宴上，一人一席，一宴多席，以在左者为首席，以次递推；后来发展到小宴，一宴一席，多人一席，则以在左边的最高一位为首座，相对的为二座，首座之下为三座，二座之下为四座，以此类推。不论是古代的酒案酒几，还是明代出现的八仙桌、清代产生的圆桌，包括古代、近代和现代席位、座位的排列都体现了中国人固有的尊老崇贵观念。

三、尊让恭敬 饮饮食和

“有朋自远方来，不亦乐乎？”中华民族自古以来就是十分好客的民族。与之相适应，主宾之间的饮食礼仪也就应运而生了。主宾饮食礼仪很多，择其要者为：

(一) 宾主定位。《礼记·曲礼上》规定：“主人入门而右，客人入门而左，主人就东阶，客人就西阶。”由于中国建筑多面南背北，门向南开，主人、客人入门过庭，客人由左（西



边)主人由右(东边)登阶入室,各就各的席位,即宾就西位,东向;主人就东位,西向。这是宾主平交之礼。倘若客人的身份低于主人,那么客人必须有自知之明,跟随主人之后,由右登阶入室,经过再三推让,客人才能走西阶入室;入席、食至时,客人因为身份低,必须起而致辞,一再表示不能就坐,让宾主之礼,主人也起而致辞,一再表示尊敬之意,客人方能就坐。这种规定,体现了主礼、宾谦的观念。

(二)进食礼仪。《礼记》明文规定:“主人未辩,客不虚口。侍食于长者,主人亲馈则拜而食,主人不亲馈则不拜而食。共食不饱,共饭不泽手。毋抃饭,毋放饭,毋流歠,毋咤食,毋啮骨,毋反鱼肉,毋投与狗骨,毋固获,毋扬饭,饭黍毋以箸,毋嚙羹,毋絮羹,毋刺齿,毋歠醢,客絮羹,主人辞不能亨;客歠醢,主人辞以羹。濡肉齿决,干肉不齿决,毋嚙炙。”这里涉及主客之间共席而食时的限制行为,竟有二十来个“毋”(即“不”)字。

这些规定,主要是对客人来说的。无论从卫生角度还是从文明礼貌的角度来讲,其中都不乏一些合理规定。

宴会菜肴的摆放和设备的陈设,《礼记·曲礼》中也有些记载,诸如凡陈设餐食,带骨的菜肴必须放在左边,切的纯肉放在右边,主食在靠着人的左手方,羹汤放在右手方。细切烧烤的肉类放远些,醋和酱放近处,葱等佐料放旁边,酒和羹汤放同一方向。如果另要陈设干肉、牛脯等物,则弯曲的在左,直的在右等等,这些看起来实在过苛过细,繁文缛节,然而体现了中华民族好客敬礼的优良传统。

(三)酌献酬酢。这是古代的敬酒之礼。敬酒有酌、有斟。满饮一杯谓之“酌”,筛酒不满谓之“斟”。先秦时,开宴,一



般由主人先酌酒敬客，称为“献礼”，表示主人的欢迎情谊；宾客饮主人酒而入口，称为“啐酒”，表示已成主人之礼，然而，来而无往非礼也，宾客饮酒后，必须回敬主人的酒，称为“酢酒”；主人受酒饮后再答客人，称为“酬酒”。后世的应酬礼节，从酒礼发展到食物、礼物往来、诗歌唱和等，莫不来源此。如此应酬往来三次，吃菜也随之遍尝少量菜肴，就是人门常说的“酒过三巡，菜过五味”之礼。具体的应酬细节，随着时代、地域不同，有增有减，有多有少，但其宗旨是一样的，那就是培养人们“尊让恭敬”的美德，以达到“饮德食和”的最佳境界。



第十章 和谐统一与饮食审美

《周易·乾·文言》说：“乾始能以美利利天下，不言所利。”意谓乾天创始万物，使之成为美且具备美的效应，并之以造福天下。《周易》“美”与“利”并提，说明“美”与功利相一致。《易经集注·卷之一》对此解释说：“以美利利天下者，元能始物，能使庶物生成，无物不嘉美，亦无物不利赖也。”《周易正义·卷一》解释得更为透彻：“能以美利利天下，解利也；谓能以生长美善之道利益天下也。”《周易》的美学思想，后贤对《周易》思想的诠释，莫不表达出共通的观点：美，与其生命原是密不可分的。《周易·系辞下传》也说：“精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。”意谓学者精研道义而潜心神理，是为了谋求实用；利用实用而安处其身，是为了尊崇美



德。由此可见，基于“天人合一”的观念，中国美学总是要从人与自然的和谐统一中去寻找美。

天与人合涵盖着“人化”的自然和自然的“人化”两个层面，其中的哲学精神不管怎么说，都离不开人。如果从审美的角度考察的话，那么，中国饮食美学追求的最高境界就是“和”。具体地讲，“和”是中华民族饮食智道与天人美韵二者的艺术结晶与集大成者。《老子》“治大国若烹小鲜”，言简而意赅，内蕴丰富的辩证法与哲理，即把治国之道与饮食美学巧妙结合隐喻在一起，同时也强调社会与自然二者之间的和谐。

中国饮食美学所追求的“和”，主要由生理审美、身心审美、艺术审美和道化审美四个层次构成的。

第一节 生理审美

“五官感觉的形成是以往全部世界历史的产物。”马克思这句话的意思是说，人类的视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉一样，既有感性的特征，又有理性的积淀。这种积淀着社会理性和超越了生物本能的感性认识，正是生理具备审美功能的基础。人类大量的饮食活动表明，人们对美食的追求，不仅是为了充饥，而且也是为了得到感官的满足，得到一种高于生存需要的享受。这种满足和享受，无疑已超越了功利的目的而进入了审美的层次。

生理审美，就是指人的五官对饮食的色、形、香、味、质乃至声响的感受所产生的美学观念。这美学观念就是基于色、形、香、味、质的和谐。如何才能在这几方面达到和谐呢？这就要求烹调师和美食家不只对食物原料的特性，烹饪过程的物



理、化学变化，原料之间相互配合的原则有充分的了解和掌握，而且懂得刀功技艺、火候知识，还要有一定的艺术修养，深谙饮食艺术规律，有敢于突破前人的变革创新精神。

生理审美的内容和要求主要是：

一、色之和

对菜点颜色的审美，从感受上讲，要求赏心悦目，从形成上讲，要求纯正、组合得当。人们看到绿色就会想到生命，看到黄色就会想到丰收，看到红色则有一种热烈、兴奋的感觉，这就是色彩的魅力所在。同样，菜肴色彩搭配得和谐，就能帮助人体消化，增进食者食欲，使菜肴富有情趣。

色是菜肴的脸面，也是人们食前的第一印象，还是菜肴质量评定的指标之一。如色质差，人们看后反胃，它的口味再好，也引不起人们强烈的食欲。反之，菜肴的色泽协调统一，食者一定会挡不住诱惑，急欲下箸。

中国传统饮食美学对色彩的要求主要是：

（一）食用食物天然的本色。行业里也叫“原色”。自然界许多动植物的色，天生就很漂亮，能给人带来美感。特别是那些新鲜幼嫩的食物，总是具有一种使人愉悦的色泽。因此，要设法使菜肴烹制成熟后，仍保持原来鲜美的韵色。诸如某些蔬菜在滚水氽煮后，用凉水冲一下，或在烹制时不要盖锅盖，大都可以保持原来的色泽，有时还能使其更加青翠、鲜嫩。

（二）采用不同食物来配色。凡一种菜品由好几种食物组成时，就要利用不同食物的色泽，彼此相衬，使其形成美丽的色调，如《山家清供》的“雪霞羹”是“采芙蓉花，去心、蒂，汤淖之，同豆腐煮，红白交错，恍如雪霁之霞。”可以想见这一道菜红白相间，一定是很美的。又如春日用香椿与豆腐



相拌，一青二白。再如用大辣椒和土豆两种食物切丝一起炒制，白绿相映，真有白玉与翡翠之感了。

(三) 利用一小撮食物缀色。同一道菜中，一种或两种菜肴物很多，占至百分之八九十以上，是为主体。为了使其色泽更为好看，便利用一小撮别的菜肴撒上去，这便是缀色。如“芙蓉鸡片”是以白色鸡片为主料，配料是绿色的菜心，如再放点红色的火腿加以点缀衬托，就显得鲜艳而和谐。由此看来，菜肴的色彩如同美女修饰化装一样，不一定非要浓妆艳抹、大红大绿不可，但要突出主料，点缀辅料，烘托陪衬，相映成趣，使之具有“牡丹绿叶”之妙。

(四) 加入佐料来润色。这是为了使菜品的色泽明亮或强烈，加一点佐料，给人造成更深刻、更尖锐的印象。例如不少大师把菜炒成起锅后，给上面加半勺明油，或在凉拌绿豆粉皮（黄色）上调以辣子红油等，均能给人以明亮和强烈的美好印象。

二、形之和

形与色虽然都属视觉审美范畴，但却不能把形与色混为一谈。中国菜肴的形不同于绘画、雕刻和工艺美术，有其自己独具的特征，是围绕着吃这一主题进行的。也就是说，它是以食物为原料，经过加工造型而美化了的菜肴，具有实用性与艺术性相结合的特点。形美不只在形象上传神，重要的神韵还是食用，既好看又好吃。看是欣赏它，吃是消费它，把视觉欣赏与味觉功利结合起来，观之使人心旷神怡，食之使人津津有味。

一般来说，“色”美，只要懂得一些色彩原理，凭其视觉就可做到。然而，“形”美，就不只具备视觉，还要有良好的切割技艺、巧妙的艺术构思和细腻的操作手法。形之和，除了



保持食物原状(如整鸡、整鸭、整鱼)这种较低级方法外,还有两点务必注意:

(一)切制成形。早在两千多年前,孔子就提出“割不正不食”,要求食物的“形”达到“和”的审美标准。形美的菜肴,首先是要有娴熟的刀工技艺。正规的切割要规格一致,片是片、丝是丝、丁是丁、条是条,并且粗细一致,厚薄均匀,长短相等,互不抱连,干净利落,拼摆起来才能造成“一致美”、“协调美”。不那么正规的偏锋切割虽然大小形状不一,但构思得好,也能出奇制胜,创造出新的画面。行业上叫它“配形”。例如西安蒸八宝饭,用黑米和糯米拼制成太极阴阳鱼,周围镶以八宝料,就是错综相配,聚众物而成形的,可给人的印象却是相当和谐。

(二)成品造形。指菜点制作好后往盘碗中盛放。要讲究摆布整齐正规。或将菜点摆成一定图案,或镶边点缀,均给人以造形美、装饰美的感受。像锅烧鸡、脆皮糯米鸡等,以整只原料炸制成熟沥油后,趁热改刀成块形,再按鸡的原形排列在盘内。再像上海工艺素菜“鹦鹉衔珠”用嫩绿白菜的菜头修成头,用红萝卜配嘴,用白果作珠,稍加修饰,即雕成一只天趣自然的鹦鹉画面,盘内再配有紫色的蘑菇,构成一幅素雅、简洁的图景,获得较好的艺术效果。

三、香之和

香是作用于人的嗅觉器官鼻子,使人产生的一种美好的嗅觉刺激。也是菜肴艺术的重要组成部分。它是由食物挥发出的气味(大多为醇、醚、酮、酯、酚、烯之类的有机化合物),刺激鼻粘膜给人以兴奋或抑制感。嗅觉往往先于视觉,故香为品味的先导和铺垫,是引发食欲的重要前提。未见其菜,先闻



其香。香本身就构成了一种审美，一种愉悦的感觉。有时候香的重要性还凌驾于味之上，因为引起人食欲的，有时并非是味，或者说首先不是味而是香。

由于香有点虚无缥缈，在饮食审美过程中，人们对于食物的香不可能有比较明确的界定，而只能笼统和模糊地说香或者不香。对食物的香进行严格的分类在目前还是比较困难的。为了使其菜肴香气达到和谐怡人的要求，就要采取人为的措施。一般来讲有两方面的举措可供选择：

(一) 从内激发。许多食物本身潜藏着一种能引起人们食欲的气味，但不是随意可以发生的，只有通过热力的攻击，香味才能散发出来。其热力的程度视不同原料特性而定，可以是“文火慢攻”，也可以是“武火快攻”，还可以是热冷交替促使食物散发出怡人的香气。红烧牛肉、炖猪蹄类菜肴用“文火慢攻”，宫保鸡丁、爆双脆类菜肴用“武火快攻”，海南的白斩鸡先放于大沸开水锅煮，再放入冷鸡汤中浸，便属热冷交替了。

(二) 从外融化。由于食物不一定全有香气，即令有，也不一定合乎人意，这就要求在加热过程中增强外部因素，给其添香。常见的做法可以是在烹制中加入大料、茴香等香料，红烧肉、红焖羊肉便是。也可以是在菜肴烹制成熟时加入蒜泥、香菜，炒鳝糊、水盆羊肉等便是。还可以是用带有香气的物料来烹制菜肴，荷叶粉蒸肉、樟茶鸭子、竹筒饭等，均能使菜品另添一股清香之气。

四、味之和

味指作用人的味觉器官舌头，使人产生的一种味感。烹饪艺术虽然在色、形方面具有一定的可视性，但它主要是味觉艺术，只有从味觉出发，才能逐步接近和最终达到饮食审美的核



心。

味，是中国菜肴灵魂之所在。一道菜好吃不好吃，受不受欢迎，主要看它味道好坏了。如味道不好，尽管色、形再美，也得不到好评。正因为如此，“味”成了烹调的重中之重；也正因为如此，“味”才升华到了艺术范畴；还因为如此，吃的意义从果腹营养到不胜其“味美”之诱惑，发生了质的变化。这变化依《周易》的话讲，就是“味之义大矣哉”。

味之和的内涵、手段等，第五章中已经讲过，这里着重就味之和所达到的美感分别陈述于后：

（一）辛辣美。张启钧《烹调原理》说：“凡是菜品具有强烈味道，而给人带来刺激感的，我们均列之于这一类。”此话不错，因为这类菜多用辣椒、花椒、大蒜、芥末等味料，菜品有其突出的滋味，均给人以刺激的感受。需要指出的是若要将这一类菜做到“辛而不烈”的美好境界也不简单。中国传统菜中的麻婆豆腐、蒜泥白肉、芥末肘子等可谓正宗的给人以惬意刺激的辛辣菜。在正宗辛辣菜之外还有些带刺激性的菜如肉片炒苦瓜、臭豆腐、臭鳊鱼等，也算是兴奋味觉神经的变革菜品。

（二）浓厚美。中国古代曾把“丰屋、美服、厚味、姣色”列为美的对象，这里的“厚味”就是浓郁深厚的味道。浓厚的滋味之所以容易引起味觉美感，主要是这类菜料多味浓，能增加味觉器官和消化器官的兴奋度。像香味扑鼻、愈吃愈过瘾的葱炮羊肉，感到腻腻糊糊的酱汁肉、红烧肉、炒八宝饭等都可算是这类菜的代表。

（三）爽利美。这是指清爽利口一类菜肴。这类菜大都采用清炒、滑炒、爆炒和清蒸的做法，吃起来不仅使你含有清新



明爽的感受，并且立刻食欲启动，吃意大浓。豌豆炒鸡丝、爆双脆类能给人以爽利；乌鱼蛋汤、酸辣肚丝汤类则使人胃口为之重新振奋；清蒸鲥鱼、西湖醋鱼又清爽鲜美得令人心旷神怡。

以上辛辣、浓厚、爽利之美，不只美在刺激、过瘾、开胃，重要的是辛辣得惬意，浓厚得醇和，爽利得至极。这正是饮食文化中所谓“和”的最高境界。

五、质之和

质指食物作用于人口腔皮肤的触觉细胞后产生的一种感觉。食物是必须放入口腔内，经过咀嚼然后咽入腹内的。而这咀嚼的感受，便是这里所说的质地了，或者说是触觉关于食物质地的感受。作为食物，首先必须用牙咬得动，其次才是在咬的过程中产生的美妙感受，这“美妙感受”，我们称之为“质之和”。然而，这“质之和”并不仅仅是一般的“触动”感觉，而只有到了某一程度，也就是到了触觉“感受线”之上，人才能感觉到“质之和”的美妙。“质之和”按其不同菜肴原料的不同情况，大致分为单一和复和两类质感。

（一）单一质感。就某些单一的菜物菜料和所用的烹制方法而言，大致可分八种：

1. 嫩。指咬起来不只容易咬碎，并且贵在咬时能有一种愉快的感觉。菜品之嫩，首在选料。菜物只有选其新嫩、鲜嫩者，才能为嫩的触感打下基础。其次是要讲刀口，依物料的自然规律下刀切制，像切肉丝，要与肉的自然纹路成垂直方向下刀，横着切就嫩。再次是掌握好火候。火候不到就生，过火了就老，恰到好处则嫩。第四是炮制，也就是在烹制前多加一道工序，像炒腰花、炒猪肝，可先在滚水中烫一烫；炸鱼、炸肉



之类，可先在外面裹上面粉糊或蛋清糊等，这样就能达到嫩的要求。

2. 酥。指放在口里一咬，就散成碎渣，并产生一种似乎有抵抗而又无抵抗的微妙感受。这多是干的固体食物或多半是用油炸的菜肴，像香酥鸡、香酥鸭等。但最能达到酥的要求的，往往是面食或面炸的点心之类，像麻花、油酥饼、一窝丝、桃酥、葱油饼等，只要放入口中，便迎牙而散。

3. 滑。滑是一种柔和滋润的口感，它与触觉关系密切，同咀嚼关系不大。滑，主要与原料的质地有关，像木耳、豆腐、藕粉、莼菜等。当然，这同烹制方法和给原料上浆的因素也分不开。相对而言，滑是一种品位较高的触觉感受，也是烹饪中要求较高的一个审美标尺。同“嫩”相比，滑的口感更不容易达到，稍有偏差就会失去滑的美感。

4. 脆。脆与酥颇相似，但也不是不能分辨，酥，一般是较松、易散；脆，一般是较硬、易断、易裂。如果酥之美是“迎牙而散，成为碎渣”，那么，脆之美则是“迎牙而裂，断为小片”。脆的食物除了天生自然的水果以外，烹制的爆双脆、爆肚、梁溪脆鳝、脆豆腐等均是脆的代表性菜肴。

5. 爽。指清爽利口。这“爽”的触美同酥、脆极类似却又不同。所谓“类似”是爽的触美兼有酥、脆的感受，所谓“不同”是没有酥、脆那种“散”、“碎”和“断”、“裂”的后果。爽还有一个独到的特征，即爽利不粘，西安饭庄的猴戴帽（肉丝粉皮）、陕西的穰皮子等是典型代表。

6. 烂。指一碰就溃的食物，这“烂”的触感，就是咬起来不仅毫无抵抗，具有一种依牙而瘫那样的舒适感受。中国触感较烂的菜品，多半是烂而不失其形，像荷叶粉蒸肉、腐乳



肉、白汁甲鱼等菜，都是蒸煮得极“烂”而形整上桌食用的。

7. 软。指质地软和、容易咀嚼和消化的食物。这种“软”的触感与烂不一样，烂是一碰就垮，好像一堆稀泥一样，“软”虽易嚼，但非一碰就烂，而是必须经过咀嚼，有些还要嚼一会儿才能烂，像五香烤麸、白肉血肠、红烧圈子、口蘑、香菇等均属软而要嚼的菜品。

8. 韧。韧与软有同有异，放入口中均很柔和，但一个易嚼，一个难嚼。韧，多半都是一种带有弹性的食物，使人在咀嚼时能产生一种快感。菜品中的红烧蹄筋、烧牛筋，面点中的刀削面、箸头面等筋度尽管不同，但耐嚼感受的性质一样。

(二) 复合质感。这是指整道菜品和加配料的触感。大致可分三类：

1. 松软。指整套菜品不只有“软”的触感，还要有“松”的触感，这就要求加点配料，使之产生松软的复合感，像四喜丸子就是给肉内加入了一些馍渣，既减少了肉的肥腻，也给人带来了松软的触感。

2. 酥烂。这是指菜肴入口不只有“烂”的触感，还要有“酥”的触感。这就要求在烹制上选用交差的方法。浙江的干菜焖肉，就是先将猪肋条肉放入清水锅中煮10多分钟后，再放入扣碗中蒸两个多小时，使肉达到了酥烂的美感。

3. 脆嫩。这是指菜肴入口既要有“嫩”的美感，还要有“脆”的触感。福建的“白炒鲜竹蛭”是先将鲜竹蛭肉入沸水锅氽至六成成熟后再放入炒锅同配料一起炒制而成，吃起来肉质脆嫩。河南的“烧臆子”是将猪肋条肉块穿孔叉烧，因不断刷花椒盐水，吃起来皮脆肉嫩。



第二节 身心审美

《周易》还是一本有关生命科学的书。《周易》“其道甚大，百物不废”，看似庞大芜杂，但其实仍不离对人的关注，对生命的关注。在那种种吉凶、得失、祸福、险易的变化的不厌其烦的述说中，《周易》透出的是一种对生命境遇的关切与忧患的意识，所以充满了谆谆的嘱托、告诫与警示。《系辞下传》说：“作易者，其有忧患乎？”这种忧患是一种对生命多舛、人生不易的忧患，正是由于认识到生命有脆弱与不易，它才要时刻提醒我们不忘对自身生命的看护与体贴。

言生命，便不能不言及养生。《周易·颐》虽直言养生，但从《周易》引申出的养生学，主要在它包含着一种重要的生命哲学原理及与之相关的辩证法。实际上，我国古代的先贤至圣早就对饮食营养与保健养生存在着相辅相成、对立统一的辩证法，有明确而科学的认识。《墨子·辞过篇》说：“其为食也，足以增气充虚、疆体适腹而已矣。”用现代养生保健原理来分析，所谓“增气”，就是补充热量，使身体有气力；“充虚”，就是补充消耗，保证新陈代谢的需要；“疆体”，就是供给合理的营养成分，以增强体质；“适腹”就是满足胃口，使大脑皮层从合适的口味中得到良性刺激，从而保证食欲，增加吸收机能。正是由于体会到美食与养生保健之“和”的重要性，我国古代从春秋战国以来，就懂得通过食物结构的确立促使身心颐养。孔子在《论语·乡党》中说“肉虽多不使胜食气。”（朱熹注：食以谷物为主，故不使肉胜食气。）这是符合保健养生原理的，因为蛋白质和脂肪消化后尾产物带酸性，吃肉过多的



人，由于小肠液和食物中的碱性中和力长期失掉平衡，就可能患酸血病。血压高的人吃肉不宜过多，正在于此。吕不韦则在《吕氏春秋》一书中的《本生篇》和《重己篇》中分别指出：“肥肉厚酒，务以自强（肚子胀饱了还要勉强多吃），命之曰烂肠之食”；“味众珍则胃充，胃充则中大鞅（同满）。中大鞅而气不达，以此长生可得乎？”可见肥肉厚酒，烂肠之食，很容易“中大鞅”（鞅病）。用现代语言来说，大致就是指患酸血病的人，有脑袋昏昏沉沉的症状或血压高的人脑充血时的症状。这十分清楚地指明了美食与人体养生之间存在着相反相成的辩证关系。所谓美食与养生之“和”便是在对美食的享用上，一定要科学和适度，如果过“度”（即事物由量变到质变的临界线）不仅达不到养生的目的，且将成为烂肠之食和伤身之食。

现在，我国已把“养”作为一个要素扩展至全部饮食的审美之中，而且引进了西方的科学分析法，借助仪器手段，对菜点营养成分作定量分析，以满足身体需要，提高其审美价值。美食与养生之“和”涉及物质层面的内容较多，诸如膳食结构之“和”、节食和人体之“和”、食物与药物之“和”、食与自然时令之“和”等，所有这些，我们在第二章已有详述，这里只在表明它是饮食审美的一个重要方面，千万不要忽略了它。

第三节 艺术审美

艺术是人类的创造，又是人类的消遣。艺术以对美的追求为核心，它不同于求真的知识和求善的道德，它所追求的是既高于知识，又高于道德的境界。也可以说，艺术是人为的艺术，也是为人的艺术。在艺术中，灵魂通过美的观照实现对自



身的观照，达到与自身的同一。

饮食艺术，除了味觉审美是其核心，我们在本章第一节生理审美中已经讲过之外，从饮食审美总体追求“和谐”的要求来说，艺术审美大致上还包含有美食与美器之和，美食与美乐之和，美食与美名之和，美食与美境之和等四个方面：

一、美食与美器之和

器指盛装菜点的器皿。饮食美仅色、香、味、形、质还不够，必须把饮食器皿的美感加入到饮食美中来。饮食器皿是中国古老文化的一大宝库，也是中国人喜爱的审美对象之一。既有作为祭神食人的工具而求其庄重而典雅的实用性，也有丰富多彩的艺术性。也就是说，中国食器与饮食一样，既有礼教的社会价值，又有艺术的审美价值。所以，美食与美器之和，是中国饮食艺术审美的重要内容之一。

自古以来，历代王公贵族的饮宴活动，既注重美食美饮，更讲究美器。而思想家、艺术家们更从文化、艺术与美学的角度，通过对比、烘托、线条、修饰、意境等多种手法的运用，力主美食与美器达到完美的统一与和谐。这种统一与和谐，既是一肴一饌与一盘一碗之间的和谐，又是一整席饌肴与一整桌餐饮器皿之间的统一。一桌菜点色香味形五彩缤纷、丰整腴美，一经与恰如其分的餐具相配，高低错落，大小相间，形质协调、组合得当，便能给食者带来完美的审美感受。

美食与美器的配合，在古代中国，首先展现于“礼”字上，即美食与美器的配合都应符合参宴者的身份地位，符合古代社会的伦理秩序。举凡宴享和饌肴的数量、餐具饮器的式样、规格均有定制。《仪礼》所载的十多种“礼”，什么场合用豆还是用筮，放左放右，簋、钏、俎谁先谁后，都有章法，可



谓笾豆有位，尊俎有序。《大明会典》也记载了洪武二十六年规定的酒器使用制度：“公侯一品，酒注、酒盏用金，余用银；三品至五品，酒注用银，酒盏用金；六品至九品，酒注、酒盏用银，余皆用瓷、漆、木器；并不许朱红及抹金、描金，雕琢龙凤文；庶民酒注用锡，酒盏用银，余瓷、漆。”

历代文人诗词亦有对美食、美器之“和”的艺术描绘。唐杜甫《丽人行》有句云：“紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞。犀筋厌饫久未下，鸾刀缕切空纷纶。”其描绘的是杨国忠与虢国夫人享用的紫驼、素鳞等佳肴，用翠釜烹制而成，装在水晶般的盘中，用犀牛头所造的匙、箸来食用的情景。《观打渔歌》中“饕子左右挥霜刀，脍飞金盘白雪高”，则是指金色的盘子配以雪白的玉脍。如此匹配，妙不可言。宋代苏轼的《老饕赋》写道：“倒一缸之雪乳，理百柁之琼艘”，“响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫”。试想：盛乳酪的饮器似一艘艘玉做的船，雪花般的菜汤在兔毫盏中微漾，难道不美吗？

对于美食与美器二者之间的关系及相配的原则，阐述最精辟者，首推清代美食评论家袁枚。他在《随园食单》中讲：“古语云：美食不如美器。斯语是也，然宣成嘉刀窑器太贵，颇愁损伤，不如用御窑，已觉雅丽。”接着，他还具体提出“宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参错其间，方觉生色。若板于十碗八盘之说，便嫌笨俗。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小；煎炒宜盘，汤羹宜碗，煎炒宜铁铜，煨煮宜砂罐。”

二、美食与美乐之和

美食与美乐原属两个不同的审美范畴。美食是供人吃的，美乐是供人耳听的。然而，中国自古至今都很重视美食与美乐



的结合，尤其是宴饮更强调食与乐的和谐统一。因为宴饮既是摄食生理、物质活动，更是一种心理、精神活动，而愉悦的情绪从来都是饮食活动中人们所极力追求的。《礼记·曲礼》就有“当食不叹”的规定，要求吃喝时一定要保持一种良好的情绪。《国语·晋语》记载，主持国政的魏献之请晋大夫阁设、叔宽二人吃饭，此二人饮食三叹。魏献之奇怪而发问：“人有言曰，惟食可以忘忧。吾子一食之间而三叹，何也？”足见魏献之的观点与《礼记》的规定是相通的，无论有多少烦恼，吃饭时都应一扫而光。叹着气吃饭是很不正常的。依照《周易》的说法，这是难“以致命遂志”的，即难以实现崇高的志向。汉代刘向《说苑》中说：“今有满堂饮酒者，有一人向隅而泣，则一堂之人皆不乐也。”然而，在钟鼓齐鸣的欢乐的气氛中饮食，比有一言无一语，埋头闷吃闷喝不知要强多少倍，这也正是古人十分重视饮食气氛的原因。

“音乐是心情的艺术”（黑格尔语）。快乐是人们内心的感觉，而音乐歌舞是这“乐”的外在表现。人们在饮食中获得欢悦，可以高歌狂舞，而酒宴上的音乐歌舞则又似催化剂一样能加倍给人快乐。这与《周易》以相互联系、相互依赖、相济互补的原理是完全吻合的。

宴饮，一般都有不同的主题，或庆贺、或欢聚、或饯行。音乐，一般可以表现多种情感，或悲壮、或欢快、或清新。音乐伴奏与宴会主题相协调，就餐者便可以沉浸在一定的情绪状态之中。依据不同宴饮选择符合情境的音乐，会令人听之有情、食之有味。

音乐具有时间上的连续性和变动性，它给食者提供了一种运动的听觉美，作为人体艺术的歌舞，尤其是舞蹈，它们提供



的视觉的美感，正好弥补了音乐的缺憾，食者既可饱口福，又可饱耳福和眼福。

其实，用音乐歌舞佐餐，在我国商代早就开始了。《周礼·天官·膳夫》也记述了天子王侯的“以乐侑食。”西周的大宴用大雅乐，一般宴会用小雅乐。《诗经·小雅·宾之初筵》载：“宾之初筵，左右秩秩。笾豆有楚，肴核维旅。酒既和旨，饮酒孔偕。钟鼓既设，举酬逸逸。”这种以钟鼓奏乐相伴的“钟鸣鼎食”活动，在当时的上流社会已形成一种风气，并为历代统治者所继承。汉代以后，鼎虽已不用，编钟也少见，但富足的饮食生活还是用“钟鸣鼎食”来形容。吃不完的美食，听不够的美乐，依然是上层统治者特权的一种象征。

“以乐侑食”发展到后来，形式已不限于音乐歌舞，还增加了杂耍、游艺、戏曲以及雅俗共赏的酒令。其对象当然也不只是上流社会的专利，中下层群众的宴饮也可偶尔享受，只不过“乐”的内容不尽一样罢了。然而，都是在渲染一种轻松欢快的气氛。大概正因为这种把宴饮与文艺活动恰当地结合在一起，既助宴会之乐，又增进食之欲，还利人体之康，所以就使饮食审美达到了一种新的境界。

三、美食与美文之和

饮食，其所以是一种陶冶人之性情、愉悦人之精神的实用审美文化，就是因为它包含着极其丰富的文学之美，无论是其优美的菜名，还是其典雅的字号和厅堂之名，都表现出文学的形象美、想象美、意境美，使美食与美文得以和谐统一。

（一）菜点名称。菜点的名称，不是单纯的代表符号，它可以反映出菜点的历史、社会、审美等方面的整体文化内容，举凡菜点命名典雅得体、文采风流、富有诗意，均能体现出强



烈的文化意识和美学意识。菜点命名,大体可归纳为写实与寓意两大类。写实类,一般都具有较高的概括性,能确切地表现出某一菜点的主料、烹法和特点,言简意赅,顾名而见其实,这里不再详述。寓意类,一般是通过比喻、象征、借代、夸张、谐谑等方式表达出来,其含蓄、形象、生动、幽雅,充分显现出文学特性。

1. 比喻。菜点名称上的比喻手法有明喻、隐喻和借喻之异,荔枝腰花、玻璃鸡片、麒麟鱼、松鼠鱼等为以形明喻;琥珀肉、雪霞羹、金银卷等为以色明喻;珠联璧合为以虾与鸽蛋的不同形态隐喻菜点的不同形态;龙虎斗则是借龙虎喻蛇、猫肉合在一起烹制。这些比喻修辞,既可增加菜点的雅趣,又能烘托菜点本身的形象生动,还可细致具体地表现人们的审美感受与联想。

2. 象征。菜点名称的象征和手法很多,像借用“一品”这种古代官衔为菜名者,象征高级、绝佳之意,一品燕菜、一品山药、一品豆腐等便是。又像将双色、双味、双料的菜点多称为龙凤菜或鸳鸯菜,象征喜结良缘、夫妻恩爱。龙凤呈祥、鸳鸯鱼片、鸳鸯鸡淖等,一般用于婚宴喜庆。还有象征和体现真、善、美的全家福、百年合好、蟠桃献寿等,通过名称表达了良好的祝愿。

3. 借代。菜点名称的借代手法是指借用其他事物代替菜点本身,一般多用数字代替菜名,如一窝丝、二龙戏珠、三元牛头、四喜丸子、五柳鲛鱼、六合同春、七彩片皮鸭、八仙盘、九钉食、十景素烩、百鸟朝凤、千层酥饼、万花卷煎等,既反映菜点色形味料,又有深刻的寓意和祝愿。

4. 夸张。菜点的夸张手法分直接和间接两类,直接的如



百花糕、千张肉等故意言过其实；间接的如佛跳墙、僧来破禅等，表示此菜具有较强的诱惑力，竟使僧人跳墙、不怕破戒而食。

5. 谐谑。菜点名称的谐谑多用人、事、情意来反映。如用宫保鸡丁、东坡肉反映丁宫保喜食和苏东坡善烹之意。油条称为“油炸桧”，表达了人们对奸臣秦桧的仇恨，“鸽”菜叫“人日鸟”，讥讽了南唐人王建树由于抄写人讹谬，将“鸽”字写成“人”、“日”、“鸟”三个字，他竟信以为真。

总之，中国菜名充满了文学性，它想象丰富，寓意新奇，比喻精妙，情趣高雅，意境深远，未食就可从菜名中得到一种文学熏陶，感受到文学之美。

(二) 店与厅堂之名。饮食中的文学美还表现在店与厅堂名称上，它们或富含雅意，或出处有典，或撷采诗赋名句，往往语短意长，耐人寻味。

西安春发生葫芦头泡馍馆的“春发生”三字，出于《庄子》“春气发而百草生”，既反映了春日大地回暖、万物复苏、生机盎然的大自然景观，也赋予了葫芦头泡馍生意蓬勃向上、兴旺发达的寓意，还寄食者春风得意、吉祥发财的美好祝愿，古朴典雅，和谐统一，值得玩味。

厅堂的名称是饭店进食区域之“睛”，标明其厅堂的环境气氛、艺术特色与饮食的和谐。仿唐风味的曲江春酒家，二楼酒吧所以取名“洁妍”，一是指酒吧前水池中有亭亭玉立的莲花，二是取义于南宋诗人陈亮赞美莲“艳态还幽，谁能洁净争妍”之句。由于莲花向被视为容美与素质高度统一的楷模，这里取名“洁妍”再恰当不过了。曲江春二楼水池北边有一个“沕柳”厅，“沕”（音 mi），潜藏之意。此厅将原有几个大柱



水园林与饮食美融会一炉，表现中华饮食文化的“陶冶情操，回归自然”，广州许多著名食府都被改建成极具中国特色的园林酒家。如今，当一度兴起的装空调、看电视、唱卡拉OK的热闹过后，食客们又重新寻觅回归自然清新的饮食环境，广州的唐荔苑、南海渔村、水蛇村、东湖酒家等新派园林食府，重新赢得食客们的青睐。在这当中，泮溪酒家不愧是闹市区美食与美景之和的典型代表。

(二) 内部环境。餐厅内部环境，一是要把所具有的形、光、色等有机结合起来，形成一种高雅舒适、气氛和谐的美景。二是装潢要选择不同的装饰材料、装饰手段和表现形式，力求做到真假结合、虚实相映、有个性的环境。三是厅内陈设的装饰物，像餐具、桌布等应坚持明快原则，既给人以洁净之感，又能很好地陪衬出盘中的佳肴。至于字、画、盆景、花木等造型、色彩，也应与整个环境相协调，并以少而精、素而雅为宜。

第四节 道化审美

道化审美，也就是纯精神的审美。对于此种审美的最生动、形象、艺术的概括，当是欧阳修“醉翁之意不在酒”的名句。当然，《庄子》中“得鱼忘筌”、“得意忘言”的话，亦是对中国饮食美学、饮食之道的精微点示。这就是说，吃喝已是其次，主要是通过饮食寻求更高层次的精神领域的满足。即使食者从美味、美器、美文、美乐、美景的和谐统一，赋予人们的愉悦，进而达到自由、充实、审美的理想境界，再从中体会人生的乐趣与美好。也就是从嗅觉、味觉、视觉、触觉、听觉



五个官能性的感受，扩大到精神性的“心觉”、“心境”的感悟和享受。这既是一种真正的精神审美，也使人们通过这种纯精神之“和”，真正进入道化审美的自由境界。这种纯精神之“和”的道化审美，主要从美食与联想、回味、境界三方面之“和”呈现出来。

一、美食与联想之和

中国的饮食文化既古老又丰富，从饮食发源的“美”，当然也凝结在饮食之中。吃中国饭菜只知其味而不及其余是不行的，只知其余而不审美也是不行的。因为不懂中国饮食中的综合“美”，就很难懂中国五千年饮食文化的美。

一席佳肴调治得极有美感，便能使人轻松愉快，能使宴席气氛活跃，有利于增进食欲，也能够陶冶人的情操，进餐者能从极美的食物产生各种美好的联想，从而增加进食的乐趣。这样的美餐无疑对人和社​​会都是极其有益的。试想，如果你极烦恼，面对一桌美不胜收的山珍海味，顿时如入仙界而烦恼烟消云散，出得门来，你还会与人大吵一架吗？

著名社会学家费孝通说：“讲烹饪，人们已明白口味之外还得讲色和形，可惜明白还得加入个‘意境’的人现在还不算多。这一点也许得好好从老乡们有关酒肴的传说中去体会了”。这便是在讲饮食的高层次审美了。这里所说的“意境”，就包括了因美食而产生的丰富联想。

品味中的联想大致有两类，一类是较为直接的联想，即由美食的感性形式联想到相似美的事物，从而配合味觉产生美感。像由食物的色，可以联想到白玉、芙蓉、翡翠、玛瑙；由食物的形，可以联想到白云、碧水、水晶、珍珠；由食物的味，可以联想到民俗、节令、地域、风情；由食物的名，可以



联想到喜庆、吉祥、丰收、团圆、升迁、送别等等，如“贵妃鸡”引起你想到美人杨贵妃的很多故事。“霸王别姬”引起你回顾楚、汉之争的历史。“馒头”便引出诸葛亮与三国故事。“东坡肉”使人联想起宋代苏轼的风流才情。另一类是间接的联想，如菜肴的形式美、筵席的节奏美、菜肴之间的对比美，都可以使人们联想到其他艺术的某些审美规律来。当然，这需要借助就餐者的艺术修养和审美体验。最近几年来各种高级宴会上出现的“玉米羹”，就是近现代中国劳动群众为填饱肚子而常食的“玉米粥”。然而如今看到一个个喝得那么津津有味，怎能叫人感慨万千！

二、美食与回味之和

音乐能使人产生回味，美食更具有这样的魅力。缺少回味的艺术是单调乏味的，不能引起回味的美食同样是遗憾的。中国传统文化特别讲究“味外之味”，而“味外之味”“回味无穷”这类评价，不就是滥觞于人类的饮食活动吗？

回味时的效应往往与首次效应是相呼应的，其心理机制与欣赏音乐有相似之处，储存在大脑里的昔日的味觉信息“编码”，由于相应的美食的刺激，被味觉器官及心理机制重新唤起，于是逝去了的与之有关的生活内容和情感内容也一起得到复活。美食一旦与回忆结合起来，其味就分外悠长。就拿作者自己来说，如今，不论什么时候喝八宝甜稀饭，都勾起我初恋时的情景。炙热的恋情使我们不畏冬夜寒冷的北风，手挽着手，肩并着肩，转悠到灯火通明的甜食店，两人要了一碗八宝甜稀饭，你一口我一口轮换地喝着，甜丝丝、热乎乎，至今难以忘怀。总觉得现在手艺再高的厨师，也难以做出那脉脉温情而其味悠长的八宝甜稀饭。其实，中国菜点，特别是中国小吃



的灵魂，包括种种民族的、文化熏陶的灵魂，说起来就是一个“情”字。“天地情”、“民族情”、“家族情”、“乡土情”、“父子情”、“夫妻情”等等，仍可在很多小吃中找到这种感情的寄托。

回味是十分诱人的。这是由情感、情绪、韵味、余味、品位、格调等糅合在一起，并渗透到整个就餐者心灵深处的高级精神享受。像为老师做寿或为老友送别的宴会，人们都积极参加，因为类似的宴会要再聚首就很难了。感情的驱使，只要希望老师或老友能够“勿忘我”，大家都有怀念存在。尽管一顿寿宴或别宴也许吃不出什么，但它却会加深彼此的印象，表示“人原有情”。“劝君更尽一杯酒”，酒里边原就浸润了浓醇的感情，这才是宴饮与回味的和谐，也才是真正值得回味的了。

还有，美食给人的味觉的感受总是短暂的，不可能在口腔里长久停留；有了回味，就可以延长味觉感受时间，令人留恋的美味不致很快消失。像我们这一代人的童年常以红苕当主食吃，而母亲从锅灶灰烬中掏出热烫的红苕吃起来，感到特别温馨。事隔五六十年，那软糯香甜的滋味，好像还遗留在唇齿之间。我们常说的“齿颊留香”、“满口生香”都反映了回味产生的美感。

三、美食与境界之和

“境界”本是中国佛教术语，进而为诗学所用，而其实渊源于《周易·系辞传》中“书不尽言，言不尽意”。“境界”不是景物，它是形而上的，是不可言尽的精神领域；它也不像人的肉体生命那样短暂，而是在有限的肉体生命之中蕴藉着精神的无限。它属于生命的理想境界，是高于道德境界的。正因为如此，人才能最大限度地拥有自由，人才打破了物、我之分，



从物的纠缠中超脱出来，回到与天地自然一体的状态。而只有这种状态，人才可能最大限度地伸张和释放自己的自然生命力。此境界又称为“审美境界”。所谓饮食审美，也自然追求美食与心境的和谐。《吕氏春秋》中说：“口之情欲滋味，心弗乐，五味在前弗食。”在人的心境不舒畅的情况下，即使五味在前，也难以产生审美的食效，强调美食的品尝同人的心情、精神状态的密切关系。“心境”既是一个模糊的概念，又是一个开放的状态。“心境”效应往往给饮食抹上一层美的主观色彩。人们甚至会有意无意地把品味的菜肴看作愉快心境的组成部分。喜庆筵席、亲友相聚、佳节欢饮等都会由于心境的快适和舒畅，使菜肴味道特别美好。与此相反，人的精神低落，纵有山珍海味，佳肴美酒，味觉也难以产生美的感受，甚至食而不知其味。

境界追求切合养生之道，它能给生命以自由和快乐，能使人养成一个达观的超越态度，从世俗的物欲中游离而出，摆脱琐屑的烦恼，求得心情的快乐。中国北方许多山区都有营养丰富的野生蕨菜，古今人们都喜欢食用。史载，商末的伯夷、叔齐和秦末的四皓，先后隐居山中采蕨而食。然而，食用的结果大不一样，前者短命而死，后者高寿而终。究其原因，李时珍在《本草纲目》中回答说：“四皓采芝而心逸，夷齐采蕨而心忧。”此说可谓点出了要害。商山四皓是按着自己的愿望，自由自在采蕨而食，美食与境界达成和谐，肯定高寿；伯夷、叔齐是带着对商朝灭亡的忧伤心情采蕨而食，有美食而摆不脱心中烦恼和困境，必然短命。这个饮食典故十分清楚地表明，凡事非有大境界者不能为。人活一颗心，若让心忧着、伤着、委屈着，给你吃山珍海味也不香；若让心逸着、畅着、舒展着，



给你吃粗茶淡饭也香得很。人心活着才是真正的活着。这既是饮食养生的终极关怀，也是道化审美的最高层次。

现代养生也讲究美食与心境和谐统一，它要求人们学会走出心理误区，要学会摆脱心理烦恼，要学会维护心理健康。诸如在如何对于“官”念、“钱”途、“物”欲等引发的烦恼困惑时，必须适当降低期望值，采用“低调”法，这样才能有海阔天空的心境和虚怀若谷的胸怀，才能应对人生的种种苦难和逆境。视世间的千般烦恼，万种忧愁，如过往烟云，不为功名利禄所缚，不为荣辱得失所累，遇事想得开、看得透、拿得起、放得下。得意淡然，失意泰然，处世蔼然、超然，无事悠然，再加上可口的美食，一定活得潇洒、滋润、健康。



第十一章 象辞论理财与餐饮经营学

当代中国，长期实行的计划经济体制业已退出历史舞台，市场经济体制正在成为社会发展的主线。面对世界市场经济的挑战，计划经济条件下的传统经营模式，早就不能适应市场经济的要求。改革开放以来，我国借鉴西方社会经济派系及其理论主张，在企业经营方面确已取得了诸多成效。然而，从中西方文化比较角度来看，西方社会自工业革命以来，科技成果尽管给人带来了一定的物质财富，但也不可避免地导致了主体意识和精神家园的丧失，而这必将反过来影响经济的发展以及社会的进步。

与此相反，中国传统文化则显示着与西方文化迥然不同的东方特色。被誉为中国文化源头活水的《周易》，自古以来，



在经邦济世方面为人们提供了取之不尽、用之不竭的智慧之源。《周易》经传中处处充满着具有普遍意义的经营学问，诸如“自强不息”的干劲，“革故鼎新”的创劲，“俱以始终”的韧劲以及修齐治平、颐养人生、为人处世、弘扬正气、审时度势、把握良机、传承文明等等思想，都渗透着《周易》的思想。抑或可以说《周易》本身便是一部经营学著作。所以中国《周易》学会会长刘大钧先生对国内一位企业家所讲“易经首言富，象辞论理财”不无道理。近几年来，研《周易》与用《周易》中出现的《周易与经营学》、《周易与经营之道》的命题及其著作的出版足可证明。

结合中国餐饮业的实际，不难发现，《周易》中的很多思维方式和观点，可以用之于当代餐饮经营。当代餐饮经营者的价值理想，也可以在易学思维中寻得共鸣。

第一节 易学之理与餐饮经营理念

《周易·系辞上传》云：“夫《易》，圣人之所以极深而研几也。唯深也，故能通天下之志；唯几也，故能成天下之务；唯神也，故不疾而速，不行而至。子曰‘《易》有圣人之道四焉’者，此之谓也。”只有明了幽深事理，才能会通天下的心志；只有知悉细微征象，才能成就天下的事务；只有神奇地融会《易》道，才能不须急疾而万事速成，不须行动而万理自至。孔子称“《周易》含有圣人所推明的四方面道理”，说的就是这种意思。《周易》之理乃餐饮经营之理，人类幸福之理。

一、小本生意 养精蓄锐

市场上没有永远的赢家，也没有永远的输家。餐饮经营遇



到基金不足怎么办？《周易·小畜》卦为我们提供了应对的“法宝”。《小畜·象》曰：“风行天上，小畜；君子以懿文德。”风行天上，正是雨前之兆。此时，君子应守护美好德行，以备施展才华。餐饮企业多是小本生意，对他们来讲，讲究“小畜”之德，靠的是点滴集聚，以便逐步壮大自己的势力。倘若积聚不足，则难以成就事业。这如同天上布满阴云，而终没有降下甘霖一样，难以恩泽一方。所以还是只求稳中有升，不求一时亨达，先巩固自己的阵地，以便有朝一日大展宏图为上策。

为了把握住“小蓄”之道，就必须坚守信念，量力而行。所谓坚守信念，就是说小本生意切忌心灰意冷，既不能盲从，也不可自卑。首先要勇于参加竞争，在竞争中积蓄力量，伺机而动。一分耕耘，一分收获；一番经营，一番成效。恒常不变，积少成多。即便处境艰难，也决不能丧失信心。倘若心灰意冷，恰如不战自败。所谓量力而行，就是坚决拒绝冒失妄进。商机不成熟，万不可仓促上马，更不可全面出击。弱势餐饮企业要在市场赢得一席之地，在经营上必须打破传统思维定势，从“抢热点”变为“找盲点”，也就是“错位竞争”。市场“热点”固有的吸引力，但对手很多，小企业容易被击垮。市场“盲点”属于被人未察觉的市场需求，竞争风险小、成本低、效益高，小餐饮企业易于占领。这样既可避开与大企业的直接冲突，又能通过差异化的菜点满足消费者的特殊需要，进而在市场上形成企业的鲜明特色。

二、依附之术 顺从顾客

《序》卦说：“陷必有所丽，故受之以《离》。离者，丽也。”《离》卦的“离”之为丽，有附丽、附着、倚赖、依靠的意思。然而语言的意义本身又是辩证的。所以“离”又有剥



落、离开、落下等另一方面的含义。《离·彖》云：“离，丽也。日月丽乎天，百谷草木丽乎土。重明以丽乎正，乃化成天下。”按上述所讲，“离”而为“丽”的意思，强调的主要是一物对另一物的依存关系。

“皮之不存，毛将焉附，”皮与毛是一种附丽关系；“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，”篱笆附丽在“桩”上，好汉要靠两肋插刀的朋友来帮忙。时势造英雄，英雄所以为英雄，完全附丽在时势上；军民鱼水情，鱼附丽于水，军旅附丽在人民这张“皮”上；人是社会关系的总和，任何个人都是处在一定社会关系中的人；民以食为天，餐饮企业以市场为天，餐饮企业的枯荣附丽在市场需求的变化上。

都说《周易》老得没有牙了，然而直到今天，上述思想依然显现在所谓的“新生事物”里！看看宇宙之中究竟有哪些无所依附、绝对自由的东西呢？“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。”白居易的这些诗句，由视觉而义理，步步推进，化外物为我心而最终见之于外物，化客观为主观而最终见之于客观，已经将两个不完全相同的世界圆满地包含在那个可使“万物皆相见”的认知方式——“离”里。

餐饮经营依附于市场，实际上是依附与顾客的需求。而顺从顾客需要的最有效之术，就是设计研制出他们需要的菜点产品和服务。问题是目前许多餐饮企业把侧重点往往都放在广告宣传、价位竞争和关系营销方面。热衷于“作秀”、打价格战和寻找殊效，想通过这些手段对市场和顾客进行影响。殊不知顾客需要的满足主要是通过有效的菜点设计和服务来实现。因此依附于市场，应该把重点放在开发顾客所需要的菜点和服务方面，尤其是饭店的主打菜点是饭店菜点的灵魂，必须



精心打造。只有顺从了顾客的需要，才能培养起顾客对饭店的“情有独钟”。

三、随之有道 见机而行

《序》卦说：“豫必有随，故受之以《随》。”事业发达，日子好过，追随的人自然而然就会趋之若鹜。由此可知，《随》卦的意义就是随从、追随、顺从。不过，所谓“随”究竟是谁随谁呢？又到底是怎么个“随”法呢？这里可是大有讲究的。

三国时的关、张、赵、马、黄随从刘玄德，那么刘玄德又随从谁呢？按照《随》卦的说法，不论谁随谁，只要是人相随，一概必须服从另一个不可逾越的原则：“天下随时。”那就是说“随时”高于“随人”，为人所随的人应当“随时”。“随时”高于一切！肩负重任，被天下共随的人，无论如何都要随时，只有随时，才能以其昭昭使人昭昭。

其实，随从张三也好，顺从李四也罢，说白了，这随从、顺从的并不是张三和李四，而是某种时机、规律、条件及必然之势，我们常说“跟时代的潮流”或“追随时代前进的步伐”，便是“随”。

“好雨”是知时节的好雨，“俊杰”是识时务的俊杰。餐饮经营者的“随”是必不可少的，甚至他应当有比一般人更为敏锐的感觉与洞察力，能够迅速把握时代的脉搏，见机而行，才能真正与时俱进。

为了做到应时而变，餐饮经营者应致力于防止自己思想观念的僵化。所谓的“变”，首先是“观念”的变。倘若仅凭上世纪某些年代的经营理念，等待他的便只有失败。“随”除了因时而变化，还指因地而变。全球化时代的到来，为餐饮经营在地域上提供了更多的流动性和灵活性。这就要求餐饮业必须



适应不同地区的环境和不同地区的需要差异，灵活地调整自己的战略，既保持自己品牌的共性，又有适应地域差异的某种个性和地方特色，这样才能使自己畅通无阻。

四、履危知惧 风险意识

世间没有什么事是百分之百的安全和万无一失的。商业经营更是充满风险的领域。如何面对风险，如何化险为夷，《周易·履》卦给予了我们重要的启示。

《履》卦卦辞首先说：“履虎尾，不咥人，亨。”“履”，这里指脚步。“履虎尾”便是脚步紧跟着老虎尾巴走路。单此一句危言耸听的话，足以让那些胆小者吓得背过气去。因为阳光大道你不走，虎尾无路你偏踩上来。用商业经营的术语来讲，此时你遇到了风险，也就是让你心律达到失常的境况。就在你铁定将成为老虎的一顿大餐时，却又有了峰回路转的下文：“不咥人，亨。”相信没有人看到这儿不长出一口气的，原来是虚惊一场。但虎不吃人是难以理解的。

对于餐饮经营者而言，既有可能碰上凑巧不吃人的老虎而获得安全，也可能碰上会吃人的老虎而被吃掉。总之，这两种可能都是风险，只不过第一种可能风险率低罢了。面对风险，最基本的态度是谨慎行事。《履》爻辞说：“素履，往无咎。”“素履”即是反对华而不实的张扬，尽量以低调忍耐的态度寻找更为稳妥的解决方式。因为经营领域的问题需要的是深思熟虑而后的决策，不是所谓的一腔热血、豪情满怀。大义凛然、从容赴死适合于另一种语境。在风险面前头脑发热，一时冲动的后果只能意味着为风险付出更大的代价。

当然，也可以像《履》爻辞上所说：“履道坦坦，幽人贞吉”的大道去走。然而，在被别人走了千万次的大道上走，不



可能有什么收获的。因为胸无大志，小富即安，不敢冒险的人，是看不到奇险山峰的瑰丽风景的。而成功的经营者则是在没人走过的地方开辟出新路。风险系数越高，最后获得的成就就越具有价值。

还有一种选择则是最坏的选择，那就是《履》爻辞所说“眇能视，跛能履，履虎尾咥人。”这简直与盲人骑瞎马，夜半临深池一样，能把事业带入绝境。独眼却自以为能看清楚，跛脚却自以为行得快，跟着虎尾巴行走被虎咬伤，对即将到来的灭顶之灾没有丝毫认识，其前途命运可想而知。

最佳的选择当是一种成功的冒险者应有的选择，那就是细心、大胆和果断，同时又能理性地总结经验教训，分析得失利弊。只有具备了这些品质的人才会在冒险的餐饮经营中赢得胜算，而且能够视风险为享受和乐趣。冒险可能不成功，但不冒险则永远也不会成功，真正失败的人是那些从不冒险的人。餐饮经营者不只自己要敢于冒险，而且要创造一种鼓励、支持冒险的气氛，允许属下进行冒险，勇于探索创新，使他们中的每一个人都能充分实现自己的价值。

五、形散神聚 多元经营

天下事物的发展过程往往是有散有聚的。像水聚集于湖泊，在阳光和风的作用下蒸发为水气，这是散；但是，雨又给湖泊补充了新的水源，这是聚。散和聚就是这样相互依存的。《周易·涣》卦辞曰“涣，亨。”《涣》卦象征涣散，涣散总不是什么好事，卦辞为何言“亨”？《周易正义》说：“涣，散也，此卦下坎上巽，风行水上，离波解散之象，故为涣。”“涣”之分散不同于解散，因为“风行水上”，看起来水波涣散，但水波散而不乱，秩序井然，文理烂然，这是形散而神聚。散而不



乱，散而能聚，当然可以致“亨”。可见“散”是一种策略，其有效性便是以“形散而神聚”为前提。

良性的分散有助于抵御风险。餐饮企业发展到一定程度后，要防止一着走错，全盘皆输。狡兔之所以三窟者，正是将安全系数从一提高到三，这样失去了其一便不等于失去了全部。俗语：“不在一棵树上吊死”也形象地说明这一点。再说全球化时代的到来，技术、资源和劳动的自由流通，都使经营的分散更为必要，也更有可能。业务的多元化、行销的全球化已成为必然之势，大的餐饮集团应当把精力集中到产品（菜点）和市场的开发上，乃至省外、海外业务的扩展方面。这样才能保证不在竞争中处于下风。何况分散也是带来增益的重要手段。因为不论是市场开发，技术创新，还是菜点的直接销售，采用多点进攻的策略肯定比只集中于一个大店更为奏效。小的分散正是为了大的聚集，正像《周易正义》所谓“能散其小群以成大群，使所散者聚而若丘。”聚而不散，则所聚者就小，难以成丘；由散而聚，则所聚必成大丘。一散一聚之中，蕴藏着深刻的辩证法。

六、丰盛光大 富而有仁

《序卦传》说：“得其所归者必大，故受之以《丰》。丰者，大也。”《丰》卦的主旨是丰盛、丰硕、丰大。经营之道便是致“丰”之道。希望财富越来越多，麻烦越来越少是人的普遍心理，但是客观现实是由于金钱和欲望的互激作用，追逐财富便成了人生最累、最麻烦的事；更可怕的事是这种追逐永远没有终点，以至于成为人的终生苦役。因为在这个世界产生了太多被钱扭曲的灵魂；太多的生命因金钱膨胀而失控，钱成了促使人堕落的工具。也许对今天某些人来说，最需要的并不是懂得



如何去获取财富，而是如何理解财富和如何合理地使用财富的方法。因为并不是钱人人会用，或者有钱就能活出个人样，腰缠万贯却活得禽兽不如的大有人在。那么，怎样才能使财富这个双刃剑不伤害到自己？《丰》卦会为我们回答这些问题。它所传递出的正是一种处“丰”之道或一种全新的财富观念。

《丰》卦辞曰：“丰，亨，王假之，勿忧，宜日中。”对于一些人来说，没钱时无忧无虑，自由自在，而一旦有了钱则性情大变，终日忧虑，患得患失……肯定这都是因为缺少一种理解财富的正确态度的结果。《丰》告诉我们在财富面前应保持一种健康的快乐的心态。首先应当确信，财富是好东西，通过正当途径致富必然受到尊敬，倘能被列入富豪更是一种光荣。因此，《丰》提醒你“丰”而后“勿忧”是对的。但你也不能忘了“勿忧”之后的另一句话，即“宜日中”。“日中”有二义，一为光明正大，一为遍照四方。前者要求你富得光明磊落，明人不做暗事，不逃税漏税；后者要求你富而有德，见利思义，修桥补路，恩泽四方。这样即使你同别人的财富仍不均等而有差别，可你富而不藏，富而有仁，便不会招来灾祸，相反则会受到别人愈加崇尚你、敬重你，把你当做偶像，当做榜样来追求和效仿。

第二节 易学思维与餐饮经营规律

所谓“易学思维”就是用《周易》来思考、认识事物的一种思维方式。易学思维是中华民族思维方式之精华，是中国传统经营思想的灵魂，它对于现代社会餐饮经营也必然具有极强的现实指导意义。易学思维方式很多，同餐饮经营关系密切的



主要有象数思维、变易思维、五行思维、经卦思维、太极思维和阴阳思维。

一、象数思维 标准规范

象数思维方式为《周易》所特有的一种思维方式，它是以象（符号）和数字为媒介，认识、推断或预测事物及其发展变化的一种思维方式。它与形象思维不同，在于它借助形象思维的时候，总是伴随着数的变化与关系，用象数合一的观念考察事物的变化过程与规律。《说卦》曰：“参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦”。这说明《周易》既说“象”又讲“数”，“象”和“数”是统一的，例如奇偶之数与阴阳爻象是同一事物的两个方面。所谓“阳卦奇，阴卦偶”，就是指阳数为奇数（1、3、5、7、9），偶数为阴数（2、4、6、8、10）。《周易》认为世界上一切事物，从自然到人类社会，都有象、数两个方面，既有可感知的性质，又有数字的规定性。

象数思维在现代餐饮经营方面的价值，有两点比较显明：

（一）象数思维对现代餐饮经营学有深刻的启迪。按照“象数思维”的内在要求，现代餐饮经营管理者必须注重建立规范化、标准化、程序化的经营模式。诸如通过对公司（企业）形象、名牌品牌、餐饮服务良好形象的设计，对餐饮市场行情分析与调查，以小见大，进行取象比类和重视现实餐饮实践与经验积累，及时将现代餐饮经营纳入规范化、标准化、程序化的科学经营系统，以利走出随意性、模糊性和经验型的经营模式。通过吸收易学传统文化精神，站在现代科技水平上，建立有中国特色的现代餐饮经营方式，开拓出全新的、最优的经营之路。

（二）象数思维以数喻理，含纳包蕴餐饮经营之道。按照



现代信息科学的要求，现代餐饮经营的诸环节都应以数字化模式来加以规范。像对经营要素应按照几种形式、多少比例、什么结构来调配，都要通过精确数字标识出来，如能用小数点后的两位数最好，以利有效经营。讲得再通俗点，无论订任务、讲进度、摆业绩、谈问题，均要用具体数字作依据，坚决杜绝过去那些“形势大好”“经营还可以”“任务完成也不错”以及什么“加大力度”等模糊词语和官样词汇。

二、变易思维 发展变化

变易思维体现着易学精神的真义。《易传》“生生之谓易”，正说明世界变化的普遍意义。变易思维要求人们以变化发展的眼光看待一切事物。举凡经营管理者在观察、分析和对待各种经营事务时，必须善于从经营本身“发展变化”的规律出发，以辩证发展的眼光做出科学的经营战略决策，并适时而变地不断修订各种策略，以沿承和保持经营的不断成功。相反，若经营者思想守旧，缺少变易思维，固步自封，画地为牢，其结果必然导致经营失败。

变易思维被应用于现实的餐饮企业经营中，已收到显著成效，尽管有些应用可能是非自觉的。像西安饭庄实行“动态经营”，由十多年前“弱不禁风、经营滑坡、效益下降、人心涣散”的企业，一举茁壮发展到拥有五个规模较大的分店，不仅成为陕西餐饮业的龙头，且被纳入全国餐饮业百强。他们“动态经营”的核心就是提倡不断革旧创新。西安饭庄老总彭蔚的一席话概括了他们“动态经营”的精髓：“全国在变，世界餐饮结构也在变……作为一个餐饮企业的经营者，就是要不断调整经营战术去适应变化着的形势。”

变易思维是《周易》的最高方法论原则，餐饮经营者如能



体悟其变易之道，即可达到无为而治、无往不胜的最高境界。正如《系辞传》所言：“化而裁之谓之变，推而行之谓之通。”餐饮经营者只有掌握变易思维，不断进行经营机制的革新，坚持“变中不变”、“有所变有所不变”“以不变应万变”，把握“适时而变”“应时而变”的辩证法，才能在千变万化、风雨交加的餐饮市场竞争中立于不败之地。

三、五行思维 公平竞争

五行思维是由“五行”（金、木、水、火、土）之间相生相克和相辅相成关系来决定的一种思维方式。即木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。这五行之间相互充当着“生我”、“我生”、“克我”、“我克”的四种角色，用以揭示和说明宇宙万物之间都有一定的组织结构和构成模式。从相生的意义上讲，每一行都能促使下一行的发展。如此循环往复，每一行都变得越来越强大。从相克的意义上讲，行与行之间相互克制，相互削弱，从而弥补了相生循环中所出现的相生作用。这种五行关系模式对于现代经营管理同样具有一定的启发意义。西方企业特别是日本一些现代企业，将生产或经营的组织以五人编为一个单位，其工作效率达到最优。这是五行思维被应用在国外现代企业的典型例证之一。在国内，前几年有人将企业经营中的投资、财政、产值、消费、积累五大要素用五行来对应，通过金、木、水、火、土的相生相克关系来表达其相互影响、相互作用的互动关系及其运行的内在规律。还有人将生产经营的全过程“生产—销售—投入—效益—再生产”划分为“五行流程”。所有这些，既符合现代企业实际，也符合辩证法和唯物论，应当进一步加以完善。



对五行思维的创造性理解和应用，可推断出现代企业经营过程中“公平竞争”的重要性。也就是说，在市场经济体制下，“物竞天择，适者生存”是竞争的普遍规律。事实也是这样，餐饮市场经济结构组成之间的关系正如同“五行”关系一样，有着相生相克、相通相分的两个方面，没有“生”就没有经济增长，没有“克”就没有经济平衡与协调，也就没有了竞争。这种相生相克要求生中有克、克中有生、相反相成、相互作用，其恰当地体现着餐饮市场“公平竞争”的良好状态。餐饮市场经济也只有建立公平竞争的机制，才能保持社会经济有序性、动态性、灵活性和有效性。“五行”之中“水性”最强，餐饮市场的公平竞争应提倡“水性”。老子云“上善若水”，“天下之至柔，驰骋天下至坚”，可见“水性”的力量之大。餐饮企业在激烈的市场竞争中，具备“水”的品性非常重要。只有具备“水性”，才能避实就虚，以柔克刚，战胜对方。

四、经卦思维 各显神通

经卦思维着重于表达宇宙、自然、社会自身发展的特点和趋势，要求人们在思考问题时，着重识别事物的本质属性，了解事物的不同功用，从而对客观事物及其规律有一个简要的把握。也就是说，认识事物必须从具体事物及其联系出发，防止孤立地、片面地看问题；注意进行分析和归纳，切勿一概而论和混为一谈；从事物的整体出发，系统地加以理解，防止以偏概全；以动态眼光去分析，尽量以和谐平衡方式解决问题。

经卦思维应用于餐饮经营，就是要营造一种宽松和谐、积极向上的良好环境，注重发挥个人的潜能，人人自强自立，各司其职，各尽其力，各显神通，不断开拓出新的局面，做出新的贡献。经营收入近5亿元的西安餐饮集团公司，近年来的



变化给人们提供了许多有益的启示。其中,“自强不息的企业精神,优胜劣汰的竞争机制是西安餐饮集团创造竞争氛围的无形魔杖”。在西安餐饮集团,职工全部实行严格的经济责任制,充分发挥着每个职工的最大潜能。近些年来,正因“各尽其力,各显神通”的发展态势才换来了集团一流的质量与一流的效益。

五、太极思维 整体驾驭

太极思维是一种整体思维,也是一种形象思维、直觉思维,还是一种富含灵感的特殊性思维。太极思维要求观察分析任何一事物或任何一个人时,应首先将其视为一个整体,看做一个系统。

太极思维应用于现代餐饮经营,要求人们应善于整体驾驭。像经营网络自成系统,自上而下,由总而分,防止挂一漏万;处理好局部利益与整体利益的关系;处理好眼前利益与长远利益的关系;全面掌握市场信息,做好经营定位,着重培育畅通的营销渠道以及在整体经营过程中,以圆满的、和气的姿态对待自己的同事和部下,讲究太极完整,尊重他们的人格,刚柔相济,阴阳和谐,不偏不倚,发挥每个人的太极思维。

将太极思维和系统论运用于现代餐饮经营之中,天地洞开,将大有作为。分析现代餐饮经营的系统论方法,得到的启示是:天、地、人“三才”,人是起决定作用的因素;烹调技术、餐饮服务和经营等诸多因素,形成的整体战略,缺一不可;“买”和“卖”市场对立系统的平衡状态,即“执两用中”是企业存在、发展与消亡的关键。总之,太极思维对于现实生活世界的作用是至高无上的,用心体验将受益无穷。



六、阴阳思维 协调统一

阴阳思维是太极思维的进一步延伸，是把纷繁复杂的现实世界化繁为简，归结为阴阳两大类。提出阴阳之道是宇宙的根本法则，这在一定程度上揭示了世界万物及其现象的运动规律。作为理性思维，它重在强调阴阳之道的和谐对立与辩证对立；作为系统性思维，它力图用阴阳的对立统一来说明万物的生成与动因。阴阳思维要求人们在思考和研究事物存在、发展、消亡时，必须坚持阴阳辩证，用相反相成说明其根源。

阴阳思维应用于现代餐饮经营，要求经营者把握阴阳平衡规律，使之经常保持和谐统一状态。这就要求经营者自身要具备“刚柔相济”的素质，恰当发挥使之相推、相荡、相摩，不断实现企业各项指标任务；善于运用和处理企业内部诸多方面的力量和关系，尽量实现矛盾双方的对立统一与协调一致；善于区分厨房制作与前堂营业过程中的平衡和关系，充分发挥前后堂的潜能；善于亲和同行，凝聚人心，也就是运用阴阳思维去调整 and 驾驭各种人事关系，保障企业的稳定发展。总之，阴阳思维观要求从企业的整体利益出发，着眼于从原料选购、加工烹制到营业服务的全过程，灵活处理各种矛盾关系，保证餐饮企业协调、均衡、和谐地发展。

第三节 八卦象意与餐饮经营原则

八卦是《周易》“假象喻意”表现形式的基础。八卦原来分别象征自然界的天、地、雷、风、水、火、山、泽等八种基本事物，后来，八卦的卦象含义又扩充到“类”概念，即代表八种类型的诸多物象。所以，《系辞下》曰：“八卦成列，象在



其中”。有人把“八卦”象意归结为指导人类思想行为的八条原则。现结合餐饮经营的应用，试做些粗浅的探讨。

一、乾卦与目标计划原则

乾卦象征天、刚强、持久。卦象是“三”，三个阳爻，有奋发进取之象，这是乾卦的精神实质。《象》曰：“天行健，君子以自强不息”。其意是指人类的生活以不断改善自己为目的。何谓目的？一般来说，目的就是愿望，就工矿企业而言，目的也可称为目标。目标无论大小，它都是人们进取的动力与方向。在《乾》卦的三个阳爻中，自下而上，可以理解为三个不同时期的目标，即初创期目标，发展期目标，兴盛期目标。也可以视为物质目标、精神目标和智力目标。

历史告诉人们，举凡一个事业有成者，首先要建立起自己的目标。否则，就不会有动力去做任何事情，或者不知道朝哪个方向迈进，必然也不会有什么大的成就。但是，有了目标而没有计划，或心中有计划而未写到纸上，还是没有实际意义的目标与计划。目标计划一经确定下来，往往便会产生无穷的力量。过去的工矿企业、学校团体多有目标计划，三年五年的，一年半年的，月或季度的，远、中、近期的都有明确的目标及至完成任务的措施。其一般不不仅能够如期完成，且使人们奋斗的信心极大地增强。

中国传统餐饮业规模较小，凭经验管理，多是“哪里黑了哪里歇”，从来不搞什么目标计划的，更谈不到长远的目标计划，即使有点计划也只在干货原料上有所体现罢了。改革开放以来，大部分餐饮经营者同其他行业一样，逐渐有了经邦济世的宏大志向，制订了目标和计划，企业人人心中有数，从而激起了员工为目标奋斗的活力。正因为如此，不少企业一年一个



台阶的前进，把企业推向了不断发展的新阶段。然而，仍有不少企业摆脱不了短期行为，不能从长计议，既无近期目标计划，更无中期和长期目标计划，从而制约了企业的发展。这就反证企业应该从《乾》卦刚健、进取为目的的精神上吸收营养，坚定不移地坚持目标计划原则。

二、坎卦与奋斗不止原则

坎卦象征水、海洋和纯洁的意义。卦象是“三”，上下两爻为阴，中间一爻为阳，表示滔滔海水动荡之象。《象》曰：“君子以常德行，习教事。”其意指君子应永恒地保持道德操行，专心学习与教化自己。因为在大海中航行，存在着比在地上行走更多的危险，这同今天有人从机关出走“下海”经商理出一辙。不过，水的精神则告诉人们要“奋斗不止”。所以餐饮经营者在市场大潮中遇到滔滔而来的大水般的艰难困苦时，要屡挫屡奋，矢志不渝地前进。

还应该看到，坎卦的结构是中间一阳爻，它象征光明正大和做人处世的目标，但上下两旁围绕着营私苟且的阴暗之阴爻。一个餐饮企业的领导者，为实现中心目标就必须牺牲一些周围缠绕绊脚的东西。《老子》曰：“是以圣人去甚、去奢、去泰”。是指一个人忽视纯化完善自己，就有可能永远不会朝着自己的目标迈进一步，更谈不上去实现自己的目标了。要确保餐饮企业正道目标的实现，奋斗不止的精神是绝对不可少的。

三、艮卦与稳扎稳打原则

艮卦象征山、稳重。卦象是“三”，一阳爻在上，两个阴爻在下，象征山山相叠，稳重有加。《象》曰：“兼山，艮；君子以思，不出其位”。其意是指两山并立，象征“止”，君子所思所虑抑止在适当的场合，不超越本位。《象》曰：“艮，止



也。时止则止，时行则行。动静不失其时，其道光明”。这个意思更明确，该止的时候就止，该行的时候就行。不论是止还是行，都是适当而不丧失时机，如此，则抑止的道理就会光辉灿烂。正像我们今天在改革开放中出现些问题，仍然坚持不动摇，“止”于改革开放，人们看到这种形势，就像吃了定心丸，自然感到前途是光明的。

抑止之道应用于餐饮经营，应做到遵从客观规律，特别是市场经济规律。要以理智、冷静、客观的态度对待商机，行于所当行，止于所当止，稳扎稳打，步步为营，不可大胆妄为，不可做出越位之事。只有这样，才能踏踏实实地做好各种业务，稳步提升经营效益。

稳重有加是当代餐饮经营者的良好素质之一。稳扎稳打的企业，不应为外物乱其心，站稳自己的位置，心静如水，不偏不倚，不乱追风，坚守正道；稳扎稳打的企业家，应顺应天道人意，顺应天然民主，合乎理性地做出该做的决策；稳扎稳打的企业家，在经受餐饮市场风暴的冲击之下，虽身陷危险而不屈。稳扎稳打还包括不妄行、不莽撞，居其所居，得其所。稳扎稳打也包括不口吐狂言，不言过其实，要言而有信。要做到如此这般地控制自己的言行，首要的是“不出其位”，即思想上要加强修养，经常反躬修己，以使自己能在人事关系上、工作业绩上，由必然王国进入自由王国，做自己的主人。这正是一个睿智的餐饮业者通向财富、力量和成就伟业的重要渠道。

四、震卦与化险为夷原则

震卦象征雷声隆隆，万物慎如。卦象是“三”，两个阴爻在上，一个阳爻在下。卦辞是“震惊百里”，《象》曰：“洊雷，震；君子以恐惧修省”。这是说，雷动惊闻百里，君子因此惶



恐惊惧，自我修身省过。

此卦要义用在企业，面对突如其来的震动，要随机应变，讲究融通才能够化险为夷。是否善于变通，决定着企业的成败。在这个紧急危险之际，经营者要借鉴以前对待该类困境的克服方法，从容决策，渡过难关。那么，如何临危不乱？又怎么化险为夷呢？《象》曰：“震往来厉，危行也。其事在中，大无丧也。”震动之时无论往来上下，都会有危险，应当心存恐惧，谨慎前行。行动上处理任何事情都能够慎守中道，这样就可以做到万无一失。联系到餐饮企业的实际，提出以下四点，以资参考：

（一）当企业经营处于困境时，经营者要保持和平、中正的心态。要给全体职工一种激励与安慰作用，以利于企业涉险渡关。

（二）面对突然的变化时，对企业经营所做的每一步决策之前，要经过充分的可行性分析，要考虑到任何不利因素，并计划好应对措施，使其决策风险概率降到最低限度。

（三）当面临意外，要进行机动移位，因为战略转移的防守型战略比冒险进攻要高明。

（四）在企业经受挫折后，管理者应尽快总结反省，以求下次遇到同类情况时从容应对。

五、巽卦与以屈求伸原则

巽卦象征风能无孔不入。卦象是“三”，两个阳爻在上面，一个阴爻在下。卦辞是“利有攸往”，是说风吹物，无处不入。《象》曰：“随风，巽。君子以申命行事。”是说和风相随而吹拂，象征逊顺。君子因此申谕命令并付诸行动。也就是指人类应按客观规律办事，要谦卑和顺，以屈求伸。人们常讲，鸟儿



在空中自由飞翔。其实，鸟儿在空中飞行并不那么“自由”，因为尽管鸟儿想按预定轨道前进，孰知中途有老鹰在等待着它的到来。这是说人类生活在充满压力的社会中，自然难以随意而为。那又怎么办呢？最好的办法是向风的精神学习。爻辞有“巽居床下”，意思是逊顺而屈居床下。实际上指的是能屈能伸，不然就没有一件事能办得通，更谈不上有平静舒服的日子过了。当然，巽卦的逊顺容人，委曲求全，不是目的，只是以屈求伸的手段。

就餐饮经营者来说，企业发展常以退为进，终将亨达。在结交有益于企业发展的重要人物或遇到影响经营的重大事件时，若能保持谦让姿态，以屈求伸，将受益无穷。正确的以屈求伸应该是宜进则进，宜退则退。退让之际，恰如害怕鬼神般那样退缩床下，自有巫师驱鬼，终将平安无事。“在人屋檐下，不能不低头”。退让之时，颦眉蹙额，服伏他人，尽管不情愿，却也不得已。但是，思想上十分清楚，这退让如同进取一样，同样可以得到好处。且要反对无原则的退让，坚守正道，方能进取。至于退让时日，也不在乎先后三日之内，应耐心等待，形势终将改观。

六、离卦与社会奉献原则

离卦表征火要空心。卦象是“三”，两个阳爻夹一阴爻。卦辞说：“畜牝牛吉”。意畜养母牛，吉祥。《象》曰：“明两作，离。大人以继，明照于四方”。意指光明两次升起，象征依附。伟大人物因此要用继续不断的光明照射四方。太阳是火的精华，是火的代表。太阳不断燃烧自己，把生命与光明给予宇宙万物。离卦两阳爻夹一阴爻的结构，象征火燃烧自己，把温暖与光明给予别人，这是很高贵的奉献精神。这种精神不是



单方面的奉献，而是我为人人、人人为我的共同促进社会发展所需的奉献精神。

离卦精神应用于餐饮企业，经营管理人员不可单枪匹马，应学会利用、依附他人。当然，依附他人必须动机纯正，以发展事业为目的，就会顺达。既然是依附他人，自然应如同畜养的母牛般顺从奉献。餐饮企业为社会奉献的渠道很多，当企业财力增加时，应不忘扩大再生产，为社会提供更多更好的就业机会，为社会提供更多更好的产品和服务，为国家多提供一定的税收；当企业财力增加时，也应不忘济世救贫，不忘兴教办学等等，努力提高企业形象，用好的道德招徕更多的顾客。

七、坤卦与忠诚厚道原则

坤卦象征安静、柔顺、宽阔和厚德。卦象是“☷”，全卦皆阴爻。卦辞说：“坤，元亨，利牝马之贞，君子有攸往”。是讲尽管大地是一个伟大的供应者，而它却是在静悄悄的状态下进行的。《象》曰：“地势坤，君子以厚德载物”。大意是大地的气势宽厚和顺，君子因此要使自己的品德宽厚，能够容载万物。的确，大地像母亲一样，以厚重的身体托载万物，这确实给人以莫大的启发，促使人们培养宽厚和顺的德行，勇于承受一切，负重致远。

作为现代餐饮经营者掌握“坤德”，就应如“牝马”般忠诚厚道，亦如大地般坚忍不拔，以柔克刚，持守正道，终归战无不胜。讲得具体些，首先要持守正道，至顺至柔。应像母马一样以宽阔心胸行中正之道，性情温顺，但追求执著；外表恭敬顺从，彬彬有礼，但外柔内刚，坚持原则，矢志不渝。其次要谦和谨慎，见微知著。应学会以小见大“一叶落而知天下秋”。预测市场变故，求得应对自由。再次要正直大方，光明



磊落。应以正直为德，大方行事，订立目标方向正确，处理经营方法得当，禁忌“小家子气”及盲目蛮干。最后要含章可贞，胸有成竹。为人处事，要踏踏实实，切忌锋芒毕露，外强中干。更不可陷入恶战，餐饮犹避“两虎相斗”、“两败俱伤”。保持柔道精神，以柔克刚。

八、兑卦与愉悦和合原则

兑卦，表征和悦。卦象是“三”，阳爻有二在下，阴爻一个在上。卦辞说：“兑，亨，利贞”。兑者说也，“说”即“悦”，和悦至亨，利于持正。《象》曰：“丽泽，兑。君子以朋友讲习。”大意是两泽相连互相滋润，象征和顺。在交情融融的气氛中，朋友间相互勉励，不误正事。是卦一个阴爻在上，在形象上表示上面留一缺口，作为进入完美之境的入口，同时也表示地上有湖泊。湖泊尽管充满了水，但到底水是有限的，人在湖中游戏没有像大海那样危险，却有江河之美丽，可以尽情享受欢娱。

兑卦之德是一种极其高明的经营原则。通过营造和悦的气氛，使得人们交相浸润，互为补益，以使“近者悦，远者来”。这同孔子“学而时习之不亦悦乎？有朋自远方来不亦乐乎？”的观点是完全吻合的。不过，需要提出的是愉悦和合，应有诚信之德。爻辞中有“孚兑，吉。”就是必须心怀诚信，和悦待人，才能获得吉祥。

餐饮经营者应讲究“兑”德，要保持诚信，坚守正德，以取悦部众，求得“人事和美”“和气生财”，顺达如意。市场竞争，即使是自己赢了，也应讲究和悦，如此才能获得吉祥。切忌采取威慑主义措施，要使人归服为悦才对。至于欺行霸市，以强凌弱的做法更是应该反对的。



第十二章 阴阳说治国与餐饮管理学

餐饮中的经营与管理乍看似乎是一不可分割的整体，它们的目的都是要给企业创造和带来良好的社会效益和经济效益，且经营与管理互为依存，经营中含管理，管理中蕴经营，管理水平直接影响经营业绩，经营业绩直接体现管理水平。但是，经营与管理实则有着很大的区别。经营是指在企业战略决策的指导下，以市场为中心，充分利用市场经济规律，最大限度地提高市场占有率；管理则是指为了达到预期的经济目标，以质量为中心，充分发挥管理的计划、组织、指挥、监督、调节等功能，科学合理组织和调配人、财、物资源，最大限度地提高顾客的满意程度。所以说经营侧重点是向外，针对市场抓营销；管理侧重点是朝内，针对生产和服务抓质量。前一章侧重于



餐饮经营的阐释，本章重点在餐饮管理的讨论。

中国加入世贸组织后，业内谈论最多的话题是“狼来了”。国际资本和外资餐饮企业势必大举进入中国餐饮市场，导致餐饮业竞争更趋激烈。如何应对这种激烈竞争，似乎最有效的措施就是“接轨”。于是，许多人又纷纷出国考察，引进西方的管理思想和模式。似乎谁能抢先一步，谁就成了餐饮管理的骄子。殊不知西方管理学中的许多思维方式乃是从中国传统文化中学去的。当然，西方管理学有相当一部分属现代科学也是事实。然而，中国的餐饮管理就应该有中国特色，即应有浓厚的中国文化因素。何况餐饮业的高层竞争，就是文化的竞争。为此笔者认为中国餐饮管理应避短扬长，发展中国传统文化优势，汲取中国传统文化中孕育的精华，在融合“西式”管理思想和模式的同时，刻意加深“中国特色”的烙印，创出一个中国餐饮管理自己的天地。

在世界文明史长河中，中国传统文化是一种讲究管理的文化。无论是修身齐家，还是治国平天下，都体现出古代政治家和哲人的管理智慧。《周易》这部古老的东方文化经典，在现代管理学的发展和管理变革中，无不生气蓬勃，灵光闪烁，具有其特定的借鉴价值。正像有人所讲“乾坤为经营之本，阴阳涵管理之方”。《易经》六十四卦几乎卦卦都在讲管理。然而餐饮管理毕竟只是本书的一章，不可能详细探究。

第一节 易象启示餐饮管理理念

在人类文化发展史上，《周易》借助“取象”以比类，得出富有哲理的推论，给人以启迪，这是东方独特思维方式的鲜



明特色。这也是东方文化在当代展示出优于、异于西方文化的独到之处。易象思维正对现代管理学产生着深刻的启迪。按照易象思维的内在要求，现代餐饮管理者必须注重确立新的管理理念。

一、乾健坤柔 儒商儒厨

有人认为“乾”“坤”为《易》之门户，是众卦之“父母”。所以坚持认为《周易》以“乾”“坤”为首，也就是以“乾”“坤”为万物之源，无论是宇宙星体，还是原子中子，抑或人类本身无不例外。乾坤之道贯穿人类历史，指导着人类的社会实践，涉及国家的各个行业，包括餐饮业经营管理。今天研用《周易》，不难发现，乾坤两卦的内容和主线在当代餐饮经营管理上有着直接指导意义。

乾卦卦象皆为阳。《象》曰：“天行健，君子以自强不息”。天的运行刚劲强健，君子因此永不停息地发奋图强。作为现代餐饮经营管理者要讲“天性”，天性即乾性，亦称“乾”德，要遵其乾道，以刚健不屈的毅力，不断进取的精神，创造经营业绩造福天下。

同乾卦相反的坤卦，卦象皆为阴。《象》曰：“地势坤，君子以厚德载物”。地势是顺着天的，君子因此要使自己的品德宽厚，能够容载万物。作为现代餐饮经营管理者应守“坤”德，大度大量，无私无畏，要凭坚忍不拔的毅力，以柔克刚，通达而行中正。

乾德与坤德，这是不同的两个重要方面。若能把二者结合起来，便可称为“乾健坤柔”精神。用“乾健坤柔”精神来指导现代餐饮经营管理，不但有利于将中国传统的伦理原则注入其中，而且能不断培养出更多的“儒商”、“儒厨”。



“儒商”、“儒厨”是市场经济条件下的一个新名词，也是当代的热门话题。它所表明的是新一代崭新的价值目标。现代的“儒商”、“儒厨”，既不像传统文化中“重义轻利”的那种人，也不是见利忘义、惟利是图的那种人，而是既有一定的经济头脑和较高的经商素质，又有传统文化素养特别是儒家修养的经营者或厨师。他们富有社会责任或历史使命感，把“儒”与“商”、“儒”与“厨”有机地结合起来，把道德和智慧相融合，恰当地处理“义”与“利”的关系，讲究“阳光下的利润”，塑造着与传统商人、厨师迥然有异的形象，被人们誉为“儒商”、“儒厨”。按照《系辞上》“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通”的乾、坤变化关系，餐饮经营管理者 and 厨师，不仅要有“乾”至健至恒的创造才能，还应具备“坤”至柔至顺的宽容胸怀，这就是儒商风姿、儒厨风貌。

儒商、儒厨除了包括乾健坤柔的精神和品德，还应该富有文化品格。改革开放以来，不仅有相当一部分知识分子从不同部门“下海”从事餐饮企业经营，而且也有不少大专毕业生从业于烹调技艺，使餐饮业的儒商群和儒厨群不断得以扩大。被誉为“文坛宿将、餐饮大亨”的新加坡同乐鱼翅酒家董事主席周颖南可算是儒商的典型。自他从记者编辑改做餐饮企业，从开第一家餐馆发展到各类餐馆 21 家，可谓胼手胝足，砥砺奋斗。他文兴商茂，业绩累累之后更不忘造福桑梓，近 20 多年来他先后为中华文化教育事业、希望工程等捐献资金数以百万计，赠送图书达万册以上，实现了他“服务社会、服务人群”的人生理想，真不愧是儒商美名。在他的身上，就有“乾健坤柔”的品格。



二、财以聚人 尚贤用贤

历代的统治者，包括各阶层管理人员，其基本任务是“理财”“聚人”两件事。实际上，“理财”与“聚人”是密切关联的，“理财”是“聚人”的基础或前提；“聚人”是“理财”的结果和证明。《易传》说“天地之大德曰生，圣人之大宝曰位，何以守位？曰仁。何以聚人？曰财。”因此，财以聚人，财以安人，这是成就事业的基础。

之所以说“何以聚人，曰财”，其直接原因即在于“财”于“人”的基础性或前提性条件。无财难以聚人，这是一般道理。不过，“财以聚人”同时还包括另一种含义，或者换一种说法叫“聚人以财”，也就是如若能做到聚集众人，大家同心同德，则又有助于财力的发展。俗话说“和气生财”也包含着这个意思。

《周易·大有》卦辞曰：“大有，元亨。”有了大的成就和收获时，一切都会亨通顺达。“元亨”表现的是事物存在与发展的状态，一切良好状态在“聚人”方面即指较强的凝聚力、向心力。在这样的状态下，人们都能“人心思上”、“人心思齐”、“人心思进”，其结果必然是团结一致、同心同德、共赴前程。

《周易》“财以聚人”的思想应用到餐饮企业，给人的启发意义主要有：

（一）以财引才。企业要发展，人才是关键。如何能吸引到企业发展的适用人才？从物质上讲，首先是财力。近些年来许多单位把吸引人才放到重要位置，专门制订引荐人才的文件，制订了吸引人才的优惠政策，其共同特点是待遇高。这就现实地说明了“财以聚人”的道理。

（二）尚贤用贤与养贤。人才既是企业兴衰成败的关键，



那就要求餐饮管理者首先要尚贤，即崇尚人才。要善于发现人才，然后将其荟萃到自己周围。途径主要是靠“财”。因为有才能的贤人若有一定的物质条件，必能充分发挥其作用。除了尚贤和用贤外，还有一个养贤的问题，那就是只要发现是人才，即便暂时没有适合岗位安排，也要将其养起来，包括再教育投入。这可是一个对待人才的态度问题，决不可将人才轻易放走。

(三) 厚下安宅。《系辞上》曰：“上以厚下安宅。”意为使下属人能获得福祐，从而安宅众生。“厚下安宅”体现了古人“民为邦本”的思想。餐饮经营管理者要成就事业，必须适当满足属下的要求，只有基本的物质生活条件得到了满足，才能激发和调动其积极性。

三、治财理企 礼法兼备

治财理企就是指经营管理者为其企业的发展通过制订一系列的规定、章程、制度，进行有效的财务管理。因此，《周易》中的“明罚敕法”和“节制有度”思想与餐饮经营治财理企有着密切的关系。

“雷电，噬嗑；先王以明罚敕法。”这是《噬嗑》卦卦辞。从卦象看有以口咬物之意，引申为象征刑罚。餐饮经营者要保证令有行，禁有止，必须明罚敕法。具体讲，有法必依，执法必严，违法必究。只有做到公正、严肃、昌达，才能保证经营事业顺利进行。

“节，亨，苦节不可贞。”这是《节》卦的卦辞。《节》卦象征节制，节制自己可以亨达，挫伤人的积极性将出问题。所以要节制有度。现代餐饮经营者既要坚持“明罚敕法”，又要“节以制度”。也就是礼法兼用，做到奖罚有别，以奖为主，感



召人心，教化过失，充分发挥大家的积极性。礼在先，法在后，礼法兼备，相得益彰。

其实，礼教在餐饮经营管理过程中应该起到比较重要的作用，恰如春雨“润物细无声”。王夫之《周易·大象解·明夷》曰：“建极于上，则法日之升于地；施治于下，则法地之藏夫日。道盛而民可由，德至而民不可知。”要做到奖罚有别，尤其重视礼教，就像太阳尽管已经西下，而人们却忘不了它的光辉。看来，仅有法是不够的。节制有度，务求公正、清明是现代餐饮管理的重要原则。礼与规章实是企业管理的两大法宝。

四、童蒙求我 人性理念

餐饮企业是劳动密集型企业，经营管理者必须以人为本。人不同于物，人的有情有觉决定了对他的管理是一种特殊意义上的管理，也就是说，既不将其纳入某种刻板的程式化的系统中解决，也不能把其当做按某种编码的预订程序运行的机器。因为人是有喜怒哀乐，有主体的尊严意识，有无数的个性差异，有其行为背后复杂的意识与潜意识、理性与非理性。这就决定了他需要的是一种人性化的管理理念，而非机械的和物化的管理模式。

人性化的管理理念确认对人的管理是一种人的自我管理，是一种不损伤主体性自尊的管理，它强调对人的自主性、能动性的尊重，反对将人对象化、物化。《周易·蒙》卦辞说：“匪我求童蒙，童蒙求我。”不是我去求蒙昧的童子，而是蒙昧的童子来求我。“童蒙求我”实际上强调受教育者的主动性、积极性和求知欲望的重要。所以孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”如果没有乐于学习的自觉要求，没有自主的主体意识，尽管“我求童蒙”，也无济于事的。回到餐饮



经营管理层面，这种“童”与“我”的关系，其实正是被管理者和管理者的关系。它强调的也是管理者不能无视职工的自主、自由和自觉意识，而应恰当地利用这一意识，培养职工自我约束、自我管理的积极性。

由这种理念形成的餐饮管理模式是一种无形的管理，没有谁能说出它的条条框框在什么地方，可也没有谁不受到这条条框框的约束。然而，这种约束不是被动地强制，而是一种氛围，是一种“随心所欲不逾矩”式的自由，没有谁感到受压抑，没有谁的个性和才能受到钳制，几乎人人都具有一种心甘情愿的行为。形象点说，这种管理以其春风化雨、润物无声的方式贴近职工的心灵，一切都在潜移默化中进行。这种管理实际上是一种“文化”层面上的管理。这种“文化”层面上管理的显著特质是，没有谁感到自己在发生改变，可他们实则发生了改变；没有谁感到自己被约束，可他们的确被约束。这样发自内心自然产生的自律、敬业的种种德行才是真正的德行。将职工管理到具有如此高尚的德行，诚可谓经营管理的最高境界。

第二节 易数显示餐饮管理模式

《系辞上》有言“参伍以变，错综其数：通其变，遂成天下之文；极其数，遂定天下之象。”可见易数具有“弥纶天地之道”的神奇功夫。那么，易数思维在餐饮经营中，所显示出的管理模式主要有哪些呢？

一、雷声轰鸣 敬佩威严

《周易》六十四卦中，《革》故《鼎》新之后，便是让人望



而生畏的《震》卦。该卦上卦是“震”，下卦也是“震”，同“震”相叠，足使天地动荡，人们为之戒惧惊恐。可《震》卦的卦辞却是“震，亨”。“震惊百里，不丧匕鬯”。《象》曰：“洊雷，震；君子以恐惧修省。”这首先告诉人们，惊雷象征天威，光怕是没有用的。同时也说明，雷声象征严冬已过，春天来临，作为君子应诚惶诚恐，慎重内修。《震》卦给人的最大启迪是：企业家能做到不怒而有威，人们追随着这样的领头人，必能赴汤蹈火，在所不辞。那么餐饮经营管理者在处理日常经营业务时，何以能在内部保持威而不怒的理想境界呢？

首先要做到让人从心里敬佩。震，表征一种威风、威严，但作为震卦之德，首先让职工敬佩，而不是惊惧。要想让人敬佩，作为餐饮管理者，必须讲究德行，要讲信用、讲公正、讲原则、讲情义，勤于业务，秉公办事。这样的领导必能让人从心里敬佩。让人敬佩的领导必有权威。事实上在富有权威的餐饮管理者面前，人们将体会到敬佩的魅力，将利于餐饮经营欣欣向荣。

其次要时刻保持警醒。“震来厉”、“震苏苏”、“震索索”，说明“震”之威严。同时，要求管理者肃对待人、事、物，应时刻保持警醒，古人有言：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。这正是警醒状态。在富有警醒状态的餐饮管理者面前，人们将化警醒为力量，团结一致，走出困境，使企业兴旺发达起来。《震》卦之德要求餐饮管理者，在众人面前保持威严，但非让人惧怕。威而不怒者，往往又是令人信服、受人尊崇的，这样才能真正保证权威，做到雁行有序。



二、和同于人 团队精神

中国有句古话，叫做“人心齐，泰山移”，足以证明“团结就是力量”的真理性。《易·同人·象》曰：“天与火，同人。君子以类族辨物”。天与火的差异很大，是绝不相同的两类东西，但是，在不同之中可以找出一点相同之处，那就是天体在上，火的性质也是炎上的，这一点是相同的。这就启示我们，在“于人和同”时，要以其宽广胸怀遵循天地之道，辩证区分异同，作为餐饮经营管理者，同样必须拥有“同人”精神，要密切人与人之间的关系，万众一心的团结，以达到共同的目标。同人，即和同于人。《同人》卦爻辞中从“同人于门”到“同人于宗”、“同人于郊”、“同人于野”，范围越来越广，表明“同人”显然不只是指与自己的几个心腹亲信的亲密团结，而是团结一切可以团结的人。餐饮经营之所以要强调“同人”，在于餐饮经营是经理、厨师和服务人员的整体行为，即使是小本经营的餐馆也无法脱离人与人的关系而运作。要保证餐饮经营蒸蒸日上，必须和自己的下属、员工搞好关系，和睦相处，同心同德，正像《周易·乾卦》所说那样“同声相应，同气相求”。

另一个需要“同人”的原因，关系到人的本性。天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。从上古到中世纪乃至今日，大家都热热闹闹地争来夺去，其争的内容始终围绕着“利”这个大蛋糕。餐饮企业的从业人员一样，也是为这块蛋糕而来的。企业经营管理者真想要成就伟业，就应“于人和同”，不断满足员工的正当要求，首先当然是“蛋糕共享”了。只有基本的生活物质条件得到了满足，才能激发和调动其积极性。目前有些企业，包括有些大的餐饮集团，比较重视职工的



福利保障，他们或对单独核算的饭店经理实行年薪制，或对员工实行持股计划、职位奖励等方式都是激励职工积极性，解决员工对企业的忠诚问题的有效举措。

但是，激励并不限于奖励。有的员工对企业老总说：“金钱不是我的惟一”，正说明这一问题。因为人们的需要是多样的，诸如工作成绩被认可，能得到表扬；工作中有成就，技术职务晋升机会多；同事间关系和谐，心情舒畅；干得好能升工资，多得奖金等。所以，金钱仅是激励因素之一，如果仅仅以金钱作为惟一的激励手段，不仅人的欲望永远得不到满足，并且金钱的激励效力会逐渐减少。这就要求管理者还要从员工多种多样的需要出发，采取对症下药的有效激励措施，做到真正激发员工内心深处的东西，从而形成一种上下齐心、荣辱与共、兴衰相连、同舟共济、共赴前程的团队精神。同时，还要反对小圈子、小宗派。因为“同人于宗”不是团队精神，相反它弱化了团队精神，破坏了集团内部的统一和团结。

三、甘节控制 质量管理

有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。与其说《节》卦说出了什么高明的治水之道，还不如说它在治水经验基础上，有板有眼地阐发了控制论的原理。“泽上有水，以堤防为节”，可见治水的方法是“疏”而不是“堵”，沿水筑堤，行山表木，确实把大禹的那一套继承下来了。古代世界文明，总是发轫于那些能够左右人类生存的江河，而中国传统文化中的控制论思想，恰恰首先得益于治水的经验。虽然说水火均无情，可是水对古人类的威胁要比火大得多，所以较之于火的发明和使用而言，人类真正完成对水的控制，显然是很晚很晚的事情了，但将大禹的名气与燧人氏的名气相比较，就可以看出治水与用火



二者的分量孰轻孰重了。

中国人对水的态度，也就是对天的态度。中国人所谓的“看天吃饭”，实际上是看水吃饭。鲧的治水办法以失败而终，这充分说明人定不能胜天。大禹的成功，归根结底乃是“天人合一”这个宇宙观的成功。

有了对付水的办法，接下来就是关乎社会控制的问题了。《易·节·象》曰：“泽上有水，节；君子以制数度，议德行。”一看而知，完成对社会的控制，同火的发明和使用并没有多少直接关系，古圣先贤把治水的思想完全挪移到社会控制工程上来了。“礼义”、“法度”相当于用来“节水”的“堤防”，这堤防要有专人研究，要派专人施工和看守，要把它搞成固而又固的“万年桩”，绝不允许搞成一触即溃的“豆腐渣”。要想保证工程质量，领导者必须对承担工程建设和维护的人员“议德行”，也就是进行严格的考核评估，要教育下边树立自我节制的思想，包括道德情操。

在日益激烈的餐饮市场竞争中，进餐者所注重的菜点和服务质量正是企业赚钱的光明大道。倘若品质低劣没人来吃，那还谈何赚钱，更谈不上发展。因此，以质量为导向的管理就提到领导者的议事日程上来了。近多年来餐饮企业实行的“全面质量管理”，正是企业主动控制自己而行之有效的行为，应该继续坚持下去。其次，要节制投资。在企业刚创业之时，力量薄弱，此时要立足养精蓄锐，不轻易进行大的投资，企业具备了一定开拓条件后，应适当寻找大生意，以求加速发展。再次，坚持节约型生产。大生意的花费与开支若不加节制，必然导致企业利润降低，所以，在实行节约型生产的原则下，即使是该花的钱，也要保持适当有度。



四、舟楫顺水 诚信之德

《节》卦由治水而广发控制外物、节制人类自我之论。外物受控于人，人为自我所节制，物不再害人，人不再误己，如此则幸福吉祥。节制是一种永恒的美德，而《中孚》卦所言的忠诚守信，同样为古今所不可或缺的大德。不取人心则难以取天下，诚信不立则不可以王万民。一个人无信不立，一个民族无信不立，一个集团、一个国家同样无信不立，古今中外的企业更是概莫能外。

《中孚》卦下兑上巽，象征“中心诚信”。同时表明，人之诚信发乎内，行于中，见之于外。就是说，只有内心明亮，不为私欲所蔽，至诚至信之心才有可能焕发出来。《中孚》卦辞说：“豚鱼吉，利涉大川，利贞。”这是一种非常形象的说法，诚信到连小猪小鱼都被感动，那天下还有什么东西不能被感动呢？说明诚信之得可以广施世间万物。

现代企业界人士都意识到“诚信之德”的重要性。但是，诚信绝不只是一个口号，诚信是注入实在的菜品之中。因为菜品优则企业兴，菜品劣则企业衰。顾客对一个餐饮店的忠诚，犹如社会上人与人交往一样，人们必然倾情于那些值得依赖、值得消费的菜品。优质的菜品，犹如品德高尚的人品中蕴涵着深厚的修养一样，必须蕴涵厚实的文化。在市场竞争异常激烈的今天，好的菜品与社会中的人品同等贵重。西安饮食集团所属的西安饭庄、老孙家饭庄、西安烤鸭店、德发长酒店、五一饭店、春发生饭店等十多家老字号之所以长盛不衰，就是这些老字号家家都有世代传承下来的为商之德、诚信之德和一批优质的特色品牌。这也是西饮集团发展之本。

人品代表着一种诚信。北京“爆肚冯”爆牛羊肚坚持十三



道工序决不随意减少糊弄应付，故而深为顾客欢迎，成为“爆肚第一家”。一旦这诚信成为企业一种文化特色，那么，这个企业就在顾客的内心深处赢得了他们的尊敬和信任。

人品代表着一种依赖感。依赖感既代表了放心、亲切感和品质的保证，也是餐饮企业长期发展的一剂良药。北京王府井“馄饨侯隍”坚持的“皮薄、馅细、汤鲜、人和”的经营理念，使其即使在“文化大革命”期间也招牌不倒，还成为国宴食品，并享有“中华老字号”的声誉。因此，从某种意义上说，餐饮企业经营的精髓在于人品和菜品互为依存、共同发展，这应该也是餐饮经营管理者追求的理念。

五、阴盛阳衰 退守待变

中庸固好，但是人们常常难以恰到好处地把握中庸之道；文饰而后亨通，可是人们同样也不易把握好《贲》饰的分寸。由《贲》而《剥》并不是由于未加文饰，而恰恰是由于文饰过了头。《杂卦》说：“剥者，烂也。”《序》卦说：“致饰然后亨则尽矣。”万象澄明，一叶落而知秋。到了秋天，天地万物从有色变成了无色；太平粉饰到了极致，文明盛大而达于浮夸，表面上的辉煌维持不了多久，立马就要剥落朽坏；有为到了无所不用其极却依然并不济事的时候，那就只有听天由命；巧言强辩劳唇鼓舌，反而不如丁是丁卯是卯显得平易近人；浓墨重彩惟妙惟肖，结果还不如寥寥几笔白描。

《剥》卦的卦象非常明显：阴长而阳消，阴盛而阳衰。衰败的气象已经显露出来。此卦象引申意为：作为企业领导，应力求安身定位，冷静地面对现实，顺应时势，适时而止，决不可蛮干与妄动。餐饮经营作为一项长期的事业，其发展必须有一个盈虚消长的过程。阴阳消长，互为转化，本是自然法则。



管理者此时应特别注意以下几点：

一是以寻常心来面对。承认衰败之势，不可动摇企业根基，不应忽视坚贞之道，静观其变，有所不为。

二是顺应时势，以退为进。干脆剥去企业根基上的衰败部分，求得古树重华。只是要防止肤浅地、表层地应付，要从根本上解决问题。

三是保持稳定，团结一致。衰退之时，一定要坚守正道，不可妄为，一切仍按原有的秩序进行，求得平稳过渡。

四是从长计议，慎重选择。衰败之势难以挽救时，应学会价值选择，有识之士选择益于发展之资，正如“留得青山在，不愁没柴烧”。

第三节 易理揭示餐饮管理规律

现代化的餐饮企业，必须注重协调一致的有机统一。《周易》的道理恰恰顺应了现代化餐饮企业的必然要求。“易之为书也，不可远。为道也屡迁，变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。”《系辞下》中的这段话，正体现了易之以不变应万变的可贵义理。探求易学对于餐饮经营管理之道的现实指导意义，我们亦须化而裁之谓之变，推而行之谓之通。结合市场经济，仅就《周易》揭示的餐饮管理规律略加阐释。

一、否极泰来 柳暗花明

《周易》之为书，生于忧患，成于忧患。《周易》文化的生命力是依赖于忧患意识的浇灌滋润起来的生命力。《周易》《否》《泰》二卦之中皆怀忧患意识。君子处“泰”，不可得意



忘形溺于乐，要抓住这个好时机，崇天爱人，修明政治，履“泰”如“否”，居安思危，强固根本，永保盛昌。君子乱逢“否”，身处逆境，穷且益坚，依然应该遵守中正之道。于是天地无光激流浊世之中，可以洁身退隐，却不可以与小人同流合污，更不可卖身媚世，行小人之术为自家谋取福禄。君子所以为君子，在于洞明天道，关爱人寰，心领神会否极泰来，暗极则光之理，仍以力挽狂澜，扭转乾坤，匡济天下苍生为己任。

否极泰来是事物运动变化的一个重要规律，现代企业在市场经济大潮中有起有落是一种正常现象。“落”时正是“否”时，必须正确对待，不可气馁，要有战胜困难的信心和决心，最后必然胜利，正所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

《否》卦教人以处逆之道。谁也难以保证自己的企业始终一帆风顺。也许今日仍是“上下交而其志同”，明天一觉醒来，已是上下离心，由“泰”转“否”。等待你的是大批资金被套，企业账面出现亏损，营业由旺转淡，以至员工政变或跳槽而走等等让你倒吸一口冷气。所有这些都表明你正处于《否》卦所形容的境地。然而正如“否”是向另一个“泰”进发的起点一样，处于低谷危难的企业，只要“以险德辟难，不可荣以禄”，隐忍自持，慎重行事，坚忍不拔，矢志不渝，必然走出逆境。那么，如何才能求得“否极泰来”呢？这就必须做到：不畏暂时的困难和曲折，时刻注意把握生意的行情、信息与趋向，做到心中有数；艰苦隐忍，慎之又慎，不可莽撞蛮干；要在时机成熟的时候，见机而为，采取果断行动；要在客观形势转化的时候，顺天应人，实现顺利过渡。总之，只要努力，必然会由“否”的境界回到“泰”的状态，正所谓“海到尽头天作岸，山登绝顶我为峰”。确实有很多餐饮经营者，用他们走出逆境



的事实让我们得到了许多启发。有一位餐饮企业家曾在某省政协的一次会上谈到了餐饮企业有 24 个“神”要敬，哪个神敬不到、敬不好都会给企业带来麻烦。特别是主管部门和相关部門（诸如工商、税务、防疫、质检、供电、供气、供水、市容等等）的领导或人员若被得罪，不是随意被停业，就是任意被罚款。至于某些媒体人员的蓄意“围剿”、法律制度上的弹性被人利用、黑社会的敲诈、遭到造假被骗、得罪某一刁民而威胁人身安全等等，其中几乎每一个“神”庙中都有“小鬼”的作用。要与这些“小鬼”斗，首先得加强自身修养，使小鬼无机可乘。否则，就必然与他们同声相应，同气相求，贤人隐而小人聚，此时便只有认命，所谓福祸无门惟人自招也。

二、满而不溢 盈而益谦

《周易》六十四卦，惟有《谦》卦全卦统统吉利，大大地通达。可见“谦”对于成就事业之重要。《谦》卦卦辞曰：“谦，亨，君子有终”。《谦》卦象征谦虚、亨通，君子谦虚又谦恭，谦谨又谦谨，谦逊又谦逊，一言以蔽之：谦！谦谦君子立于天地之间，他们的前程怎么会不吉祥呢？——前途纵有千难万险，但是只要善守谦谦之心，他就能够像涉越巨水大河一样化险为夷。举凡要想成为大有作为的人，必须保持谦虚谨慎的美德。若他违背了这一点，居功自傲时，也正是事业衰败的开始，古人讲“满招损，谦受益”也正是这个道理，所以，这句话至今仍被人们奉为座右铭。

餐饮经营管理者要成就大业，先要做到“满而不溢”。“满而不溢”，含意深远，这是对经营管理者更深层次的要求，是事业成功的法宝。餐饮经营事业悠久长远，非一日之功和朝夕之事，所以务必做到虚怀若谷，戒骄戒躁。餐饮市场风云变



幻，若不做到这一点，就有可能由于一时不慎而由富翁变为穷光蛋。

餐饮经营管理者在取得一定业绩之后，还要做到“盈而益谦”。谦虚的品质对于一个餐饮经营者走向成功无异于一剂良药，《老子》曰：“不自伐，故有功；不自矜，故长。”教育人们不能自以为是，刚愎自用，自命不凡。可见，谦谦君子古来称道，在任何时候都是至理名言，今天更是如此。

谦虚益于成功的例子比比皆是，天津狗不理集团公司董事长赵嘉祥就是一个“谦谦君子”。他早在20年前曾制订过经营原则，可谓一种企业精神，其中重要一条是谦虚礼让精神，他一贯强调谦虚的品德，同时也身先士卒做到了。他常常听取下属意见，即使是一个学徒他也不忽视，体现了一个企业家的风范。

三、革故鼎新 与时俱进

任何事物的运动、变化和发展都有其规律性，都将经历一个不断自我否定的过程，也可称为“自己否定自己”、“自己发展自己”。改革开放以来，我国餐饮企业就是一个自我发展、自我完善的过程。

《周易·杂卦传》曰：“革，去故也；鼎，取新也。”这是对《周易》、《革》、《鼎》两卦的高度概括，也是“革故鼎新”成语的出处。“革故鼎新”是事物发展的内在要求，其根本原因在于事物内部矛盾运动。《系辞下》说：“易穷则变，变则通，通则久。”表明事物发展到极点必然变化。变化才能通达，通达才能长久发展。餐饮企业经营管理应遵循这种变化规律。

餐饮经营人士搏击市场，有时难免要经受创伤，或因企业本身不合理、不科学、不文明的陈旧积弊太多，阻碍企业向前



发展；或因整个餐饮市场萧条，自己在劫难逃；或因同行失事，城门失火，殃及池鱼。此时就应设法进行整饬，即拯救弊端，整治乱事，破旧布新。这就要求餐饮管理者掌握“革故鼎新”之道，抓住烹饪是融合、变革、创新的学问这个本质，不断推陈出新，与时俱进。要在继承传统饮食文化的基础上，以“海纳百川，有容乃大”的气概，博采众长，吸收引进，融会演变，使传统的、引进改良的和变革创新的三路齐头并进，增强时代气息，适应当今餐饮市场不断变化的消费需求。

当今，企业制度改革正向纵深发展，如何使这种改制适应市场经济发展的内在要求，这就需要餐饮经营管理者认清形势，抓住机遇，深刻领会《周易》“革故鼎新”思想的真谛，不断革新进取，真正建立起富有生机活力的餐饮市场经济体制。“小土豆”董事长刘新在沈阳是一个有神话般传奇色彩人物。当他的企业似乎被传染上“国有病”时，发展速度减慢，职工劲头不高……他开始了全面而彻底地改革，几乎是拆梁换柱、伤筋动骨，对许多部门重新划割，只设几个精练的部门，不仅改变了生意不振、员工涣散的现象，而且实现了企业向全国各地的大发展。

四、功成名就 安而不逸

《周易》六十四卦的卦象就是《既济》卦最为圆满，阴阳得其位，平安和谐，实为万事通畅大亨之象。所以《杂》卦说：“既济，定也。”“既济”所谓“定”，也就是“船到码头车到站”的意思，说明到此为止，事情已经成功。但是，对这种成功不能太乐观，万里长征不过刚刚走完了它的第一步，没有骄傲自满的资格，更不能高枕无忧，只要稍有疏忽懈怠，费尽千辛万苦才看到眉目的伟业，就可能功败垂成，付之东流。



《易·既济·象》曰：“水在火上，既济。君子以思患而预防之。”“水在火上”象征事已成。这是水火相济发挥功用的一面；但是水火还有相灭的一面，水决则灭火，火炎则水涸。君子观此卦象，意识到成功中隐伏着矛盾，要采取措施预防既济转为未济，所以要在无患之时“思患”，须居安思危，预为防备。正如孟子所言“生于忧患，死于安乐”。《既济》卦所阐述的这种警钟长鸣、慎终如始的思想，是古人留给我们的宝贵遗产，值得今人去认真思考。

目前社会上有一种贪图享受的风气，热衷富有者不知如何善于富有，追求安乐者不知如何对待安乐，《豫》卦正好是讨论“致安乐”和“处安乐”的专卦。《序卦传》指出“大有而能谦必豫，故受之以豫。”意思是说，富有而又能谦让，一定在身心上感到安逸快乐，所以在《大有》卦、《谦》卦之后，接下来便是《豫》卦。《豫》卦卦象又正好是《谦》卦的颠倒。其卦德在于通畅和豫，安逸和乐。此卦引申之意为：经营管理人员在事业上有所进展之时，固然可以愉悦庆贺，但也不能忘乎所以，安于现状，而应像爻辞所言“介于石，不终日”那样，即做到持中守正，以石头般的心志，正确对待所取得的成就，保持清醒的头脑，审慎地观察经营业务进展，寻求时机，再行大业。应时刻诫勉自己，行成于思毁于随。

功成名就，安而不逸应用到餐饮经营管理方面，那就要求管理者，一旦创出些微业绩，固然可以欢乐一番，但切忌居功自傲，骄奢淫逸，一定要注意有所节制。面对成就须做到居安思危，也就是安乐之时，想到凶险，时刻保持警觉；安乐之时，要头脑清醒，更加奋发进取。北京全聚德是中餐老字号的佼佼者，而前门全聚德又是其中的“王牌”。据说周恩来总理



生前 28 次在该店宴请过外宾，“功成名就”名副其实。然而，从上世纪末以来，北京陆续新开的烤鸭店就有 100 多家，至于捎带着卖烤鸭的菜馆更是不计其数。仅顾客分流这一点就给全聚德带来不少压力。但是，全聚德近几年来依然天天爆满，生意越来越红火，经营收入列全国餐饮企业前茅。究其原因，固然可找出一些特殊因素，关键是全聚德人没有躺在功成名就上睡大觉，而是居安思危，大胆创新，并将其所具有的功力发挥到了极致。可谓功成名就、安而不逸的典范。

五、壮志未酬 慎始慎终

如果《周易》六十四卦以《乾》卦为首，以《既济》卦为尾，那就等于“画龙”而未“点睛”，《未济》正是天地文章千古点睛第一笔！它揭示了事物总是按着否定之否定的形式向前发展的辩证思想。

世上事物原本是各守本分，适得其所的。《未济》卦辞以小小狐狸渡河作喻，道出了世事无涯，功业无边的真谛。“未济，亨，小狐汔济，濡其尾，无攸利。”倘若小狐狸不知此理，渡河不止，其结果是“濡其尾，吝”亦即不济；而“曳其轮”拉车摆渡而过，那是暂时“既济”。可见“济”与“不济”是相对的。“高而盈”、“满而损”正是经营事业的圆圈式进展轨迹，这又是一个漫长的发展过程，这个过程循环往复，以至无穷。作为一个餐饮经营管理者，自然要不断追求，不断进取，不断创立新的业绩，但必须洞悉《未济》卦义，在壮志未酬的无穷无尽中慎始慎终地把握自我，做自我的主人。如何才能慎始慎终呢？

（一）谦虚谨慎。管理人士商海遨游，苦海无边，千万莫学狐狸，不可狂妄自大。处处谦虚谨慎，才能优哉游哉；倘若



不自量力，一意孤行，必遇风险。

(二) 以稳求进。餐饮企业获得部分成功，亦可适当安乐，正所谓“见好就收”，哪怕是等待休整之后再行进取。相反，若“濡其首”，把头浸在凉水中，强打精神，急于过河，必遭失败。

(三) 诚信踏实。企业管理员要把握“未济”之永恒境界，就应坚守正道，不求无望，诚信踏实，明智中庸，坚持有所为，有所不为，正如《象》曰：“君子之光，其晖吉也”。

(四) 休养生息。一时的成功，切莫使管理者冲昏头脑。即便取得重大业绩，可适度乐天安命，休养生息，自然“无咎”；倘若忘乎所以，挥霍无度，必遭灾祸。

在完成本章各节正文之后想特别增加一段也许并非多余的话，那就是美籍华人成中英先生认为《周易》的管理科学、管理哲学，是管理和伦理的相互为用，尤其是他运用《周易》阴阳五行学说，将五行中的土一金一水一木一火与管理中的决策—引导—权变—创造—协调相互对应，一以贯之，周而复始，玉汝于成。可谓把中国传统文化与当代管理理论有机结合起来的创见，值得学习借鉴。遗憾的是这里难以详述，有兴趣的餐饮经营管理者可参阅成先生《创造和谐》一书中《易经伦理次序》一文。



第十三章 余论——周易研究与饮食文化的反思

《周易》是上古圣人留给后世的一部经典，至今有着指导人类活动的普遍价值和现实意义，尤其是《周易》的生命关怀，即对生命的忧患意识，是中国哲学研究的永恒主题。

《周易·系辞下》第七章分别以《履》《谦》《复》《恒》《损》《益》《困》《井》《巽》这九个卦象为话头，阐述了九个方面的道德原则，而且一口气将这些道德原则说了三遍。这就是后人所说的孔子“三陈九德”。孔子为什么要“三陈九德”？看来这些原则太重要了。孔子认为《周易》产生于中古时代，直接发轫于那个时代浓郁的忧患意识。有忧患，必然对以往触目惊心的历史进行最为深刻地反思。孔子“三陈九德”的目的是想引起人们极大关注，力图让人切实遵从。



兴衰败亡生忧患，忧患元元生反省，徘徊反省生德性。唐太宗所谓“以史为镜”、“以人为镜”的思想，就是基于这种忧患意识。《周易与饮食文化》一书虽已脱稿，但易学生命关怀的忧患意识给人的启迪却远未终结。按说，中国人的吃已从温饱迈向小康，物质的极大丰富、烹调的日益精湛、品种的日渐繁多，促使人们惊叹！惊叹！再惊叹！既然如此，还有什么可忧患的呢？其实不然。一旦强大了，富裕了，难道就会从根本上消除忧患了吗？高瞻远瞩的孔子说，居安思危，存而忧亡，治而忧乱。实际上，涉及人类生命的饮食尚存在不少问题。我们不仅要继续关怀饮食，而且确有必要探讨这些问题。以下是笔者的反思心得，兹从三个方面予以阐述。

第一节 中国饮食文化发展的反思

中国有数千年的饮食文化史，历经数百代至圣先贤和烹饪大师的总结提高，终于自立风格，自成体系，走出一条繁花似锦的饮食之道。这种把吃作为一种高品位的文化艺术享受和具有深厚历史积淀的东方饮食风韵，既是很多国家所难以想象的，更是许多国家所难以企及的。我们应该为中华民族有这样的瑰宝而骄傲而自豪。

《周易·系辞》说：“一阴一阳之谓道”。世界上任何事物无不具有两重性，对立双方共同组成一个统一体。执著于一方，见阴不见阳，见智不见仁，都是不符合事物发展规律的。所以，我们仍然需要保持清醒的头脑，需要用易学思维认真思考。应该看到，当历史赋予中国饮食文化独特之道的同时，也有与生俱来的不足及其落后之处，或者说既有其精华，又不乏



糟粕。特别是放眼世界，面对时代的挑战，我们对中国饮食文化发展趋势，必须作冷静而深入的反思。

一、传统饮食文化的演变态势

变易是《周易》精神的要义。《系辞下》说：“易，穷则变，变则通，通则久”。举凡事物发展到穷极就改弦更辙，出现变化；善作变化，事业就能开拓畅通；随机应变畅通了，必然可以长久生存。这就是《周易》留给人们的历史启示。中国饮食文化是一种动态文化，随着中国历史的发展而发展，随着形势的不断变化而变化。物质文明的进步、心态观念的变迁、社会制度的更迭，是它变化的内在动因；而现代文化的冲击和外来文化的切入，是它变化的外部环境。在这种内应力和外应力的共同作用下，中国传统饮食文化实际上已经有了较大的变化，主要反映在以下四个方面：

（一）物质型饮食文化的演变。这种演变集中体现在食物、炊餐器皿的物质生产和广泛运用上。从社会生产来说，饮食文化是新石器时代的产物，从第一代人工创制釜、鼎和水煮法的问世，到第二代人工制甑和气蒸法的出现，再到铁锅的创造和油炒法的发明，饮食文化大致经历了由原始的烤炙发展到水煮、汽蒸、油炒以及现代化烹饪文明；炊餐器具也适应了由原始的石头、皮革到陶、铜、铁和漆、瓷、金、银等物质型文化的发展。因此，当人们在考古发掘中发现远至史前时期的烹调工具，如陶鬲、陶鼎等时，把它们作为当时饮食文化内容的组成部分，道理就在这里。

（二）精神型饮食文化的演变。这种演变集中体现在对传统观念、心态、心理的扬弃以及对新时代、新精神的承载上。具体是：第一，饮食表现合欢志庆、尊长敬老、情谊长久等，



已经成为一种心理定势，一种文化传统，并融入到当代文化生活之中；第二，从文化信仰上来说，饮食在敬天、祀地、祭神等民俗生活方面遗风犹存，然厚人薄鬼的发展趋向逐渐导致中国饮食文化神秘性的弱化。现代科学的发展，也将导致原始宗教信仰日益式微或趋于灭亡；第三，中国饮食文化以其极强的包容性和适应性，日益成为新时代、新精神的物质载体。

（三）制度和行为型饮食文化的演变。这种演变集中反映在饮食礼仪上。作为礼仪文化重要内容的酒礼、食礼制度和行为准则，已从最初的饮食祭祀发展到调整社会关系和行为，并经过数千年中华民族历史的扬弃与创造，逐渐融入了民间风俗习惯和社会政治形态之中，成为成文或不成文的伦理道德、社会行为的规范准则。许多食礼行为，如尊长崇老为先的宴席席位、座位的摆列、拱揖礼节、尊人谦己以及文明礼貌的饮食行为准则，一直为现代人所接纳和遵循。从周代以来发展形成的以食调整社会关系的政治手段和从汉代以来发展形成的酒专卖、酒税等经济调节手段，经过历代发明、损益，至今仍未过时，具有一定的借鉴意义。

（四）饮食文化功能的演变。这种演变一直是随着物质创造、价值观念、文化需要而变化的。饮食文化从最初对人体生理需要的满足功能到对身心、艺术、道化审美等物质和精神需要的满足，充分显示出饮食文化功能的多元性、变异性和传统继承性特征。饮食文化功能演进趋向除了显示在敬天事神、崇祖尚鬼等方面日趋衰落，在祈福求丰、友好祥和等方面愈来愈显示出其旺盛的生命力；在友谊、娱乐、扶衰养疾等方面仍然发挥作用外，还不断追踪新的文化需求，发展新的文化功能。改革开放 20 多年来，我国一反几千年重农轻商政策，扶



植发展民营经济，兴起了商业文化，而饮食文化以其适应快、包容广的强势渗入商业文化之中，出现了各种展销会、博览会、订货会、经贸洽谈会等交易场所。与之相适应，宾馆、饭店、饭庄、酒家等很快成为洽谈生意的理想地方。饮食文化在经贸发展过程中产生了巨大的经济效益，实现了自身增殖功能。特别是通过创办各种文化节，文企联姻，文化搭台，经贸唱戏，以文化促经贸，既弘扬了饮食文化，又促进了经贸的繁荣，双方互利，相得益彰。饮食文化在这里充分发挥了社会效益和经济效益的功能作用。

二、饮食文化发展的特征

中国饮食文化总的发展趋势是朝着广、高、深、新方向发展，并将呈现出以下四大特征：

（一）多元多样性。这是由不断发展着的自然界、社会生活和文化需求的丰富性决定的。主要表现在饮食已摆脱了萌生时期仅限于吃的功能等单一的物质形态和内涵，经过发展、繁殖，分解出多样的形态、内涵、载体和功能。中国人生活水平提高了，吃的层次也提升了，现在人吃腻了大鱼大肉，免不了回过头来又对健康高度重视，舍弃过多的脂肪、胆固醇，留下自然的营养成了现代人对饮食的新追求。当前除了讲究卫生之道、营养之术和以吃养生外，还提倡以吃健美、以吃增智，吃得有雅趣等等，都是饮食多元化、多样性的直接表现。

（二）交流融合性。中国饮食文化自古以来就是一个自我调节的开放体系，具有极强的适应变化能力。如历史上张骞通西域引进的苜蓿、胡麻、大蒜，明代从西洋引进的玉米、甘薯、花生、辣椒等，极大地丰富了中国人民的饮食品种。汉唐时吸收的胡饼、胡羹、胡饭和胡姬酒肆，不仅增进了中外饮食



文化的交流，而且影响了中国人的饮食生活内容和方式。至于近现代和当代引进的西餐、洋酒、麦当劳快餐等，更使中国饮食文化打上了外来文化和现代文明的烙印。伴随着交流便是融合。南北朝时，以洛阳和建康为中心的南北两地汉族与少数民族相互融合，表现在饮食文化上就是你中有我，我中有你。清代出现的“满汉全席”，更是民族饮食文化交流融合的典范。当代中国以北京、上海为代表的大都市，引进了全国各地许多风味流派的菜肴，经过不断吸收、改进和融合，不但发展提高了其自身固有菜肴的水平，而且创出了其独特的风格。

（三）复合再生性。这是由中国饮食文化的适用性决定的。中国饮食文化具有极强的适应性、包容性已如上述，因此，它能迎接一切本国和外来的、传统的和现代的、本行业和外行业的文化挑战，进而不断地化解和整合。像药膳是药文化与食文化的“杂交”，酒令是文艺、法律、游戏与酒文化的结合，节日饮食是节日民俗与饮食文化的“混血”，饮食礼仪是礼文化与食文化的“链接”……中国饮食文化的发展是永远处在这种组合型文化运行之中。追踪不同时代、不同地域、不同民族、不同行业的文化生活，不断地复合再生出新型饮食方式，当是中国饮食文化发展的又一特征。

（四）传统继承性。中国饮食文化是不断演变发展着的，然而，不管怎么演变，却是“万变不离其宗”。这个“宗”，就是它的传统继承性，主要体现于民族性和地方性，表现为民族精神和地方特色。这是在融合各种文化成分的过程中，逐渐形成的一种文化积累，被全民族所承认所接受，使中国传统饮食文化保持了相对的稳定性。



三、弘扬饮食文化的思路

根据中国饮食文化的现状、发展趋势和特征，未来弘扬中国饮食文化的基本思路应该是：

(一) 去粗取精，去形取神，批判地继承中华饮食文化。同一切文化形态一样，作为我们生存时间和空间周围的一切原始形态的中华饮食文化，从产生、发展到变迁，诸多迹象显示：由于历史、时代局限，它的文化精华常常与糟粕纠缠在一起。其一，它的科学性与神秘性往往联系在一起。像中国的酒、醋、酱油等的发明、酿造，客观上利用了微生物科学，但由于古代科学不太发达，先人们无法合理解释微生物活动规律，就将其笼统地归于“神”，从水、土、火到曲到成品，都蒙上了极强的神秘色彩，即使是农科著作《齐民要术》，在解释“造神曲饼酒”、“又曲法”时，反复强调什么“童男团曲”，他人不得参与。其二，饮食文化的积极性与消极性往往联系在一起。饮食文化在物质、精神、制度、行为形态上表现出强烈的改造、满足功能，但同时，由于认识上的偏颇，许多人由吃喝行乐，演变成为品尝美味和暴殄天物，这是中国两种相悖而又并行的文化价值观念和特殊文化现象。像火烤活鸭、活食小老鼠、吃活猴脑及从活驴身上割肉等均是比较残酷的吃法。其三，饮食文化的世俗性与原始宗教迷信往往联系在一起。像用食神供、祈禳，用酒祭祀、占卜等趋吉避凶，把酒文化与巫术结合，使得中国饮食文化蒙上了一层原始宗教的迷信色彩。

同时必须看到，随着时代、科学的发展和社会实践与认识范围扩大，饮食文化中的糟粕成分在逐渐萎缩，如现代科学对水、土、火、曲进行了精密的物质、化学分析，提高了现代人的科学认识，直接弱化了对酒、醋、酱油的原料、酿造工艺的



神秘观念；以食祭祀神祖也渐变为以食养生保健、欢乐祥和的节日文化活动；厚人薄鬼的世俗化趋势也逐渐淡化了原始宗教迷信色彩。弘扬中华饮食文化本身是一种扬弃过程，弘扬的是精华，摒弃的是糟粕，绝不是良莠不分，笼统地加以弘扬。

（二）古为今用，推陈出新，发展建设系列仿制、创新工程。古为今用，这是由饮食文化发展的交流融合性、传统继承性所决定的。一切文化的发展，包括饮食文化，都必须继承优秀传统文化。撇开这些优秀文化成果，一切从茹毛饮血、天然火烤、天然发酵开始，只能是倒退。但是，继承传统，不等于以古代今，泥古不化，或全盘古化。而是立足于民族、地方特色，着眼于创新、发展未来。推出仿制系列、变革系列、创新系列，不失为推陈出新的有效办法。

改革开放 20 多年来，我国饮食文化在物质、生产和经营上，推出了仿古菜肴、仿古宴席、仿古酒家、仿古饮料、仿古器皿等，实践证明，这是一种可取的弘扬途径。饮食文化上的所谓“仿古”，实际上是一种继承与创新。继承，就是要求对民族、地方风味特色的生产、挖掘，乃至保持原来的形似；创新，就是在去糟取精的基础上，运用现代先进设施、设备和现代科学技术，促使优秀传统文化与现代科学有机结合起来，成为时代的新风味。

如何加强中国传统文化与现代科学的结合，是已经喊了几十年的老话题，又是没有真正解决的大难题。笔者以为所谓的“现代科学”，首先是以科学的精神对待饮食烹饪文化。因为饮食烹饪本身就是一门庞大而严密的科学知识体系，需要人们以科学的态度来掌握和应用。面对飞速发展变化的社会环境，中国饮食烹饪必须用开拓创新的科学精神，从饮食结构、原料选



取、烹调技术、就餐方式等方面进行系统改革，以适应时代的要求。其次，要从中国饮食烹饪就是为了人类健康这一科学使命上大做文章。面对新世纪、新知识，中国饮食烹饪必须实现由经验型向科学型的转化；努力克服科学知识学习积累不够、缺乏具有科学素养的饮食烹饪者群体和缺乏科学人才识别、遴选与培养机制不完善等方面的缺陷。发扬自由探索、勇于批判、大胆创新、严谨求实的科学精神，铸造出中国饮食烹饪的科学品质。再次，应从“摸着石头过河”的思维方式中解脱出来，敢于超前思考，用先进的科学技术发明创造出人们需求的新型菜点。在这方面，我们有的饮食烹饪科研人员和餐饮企业已经做了一些尝试，像上海、杭州开发的茶肴食谱等。但这还很不够，开发的面应再宽一些，科技含量再高一些。诸如肥胖是当今人们健康的一大隐患，如能开发防肥、减肥食谱、儿童健康食谱以及有利健身、抗癌、抗高血脂症等等食谱来，则是一项功德无量的事业。

（三）挖掘内涵，开拓功能，调整、充实中国饮食文化传承机制。内涵是文化的主核，内涵的进化发展是中国饮食文化发展的主要参数；功能是文化需要的反映，功能的进化是中国饮食文化盛衰存亡的根本动因。调整、充实中国饮食文化的传承机制，调动起一切可利用的物质载体或传承手段，加强饮食文化宣导，是弘扬中国饮食的重要步骤。

就物质设施而论，各地区、主要是大城市既可以考虑创建中国饮食文化博览馆这类综合文化设施，把文化与经济、旅游结合起来，推出生产、展销、表演、文化服务系列工程；也可以考虑建立饮食文化博物馆、图书馆之类专业性文化设施，开展参观、学习、娱乐等多种服务项目。一句话，一定要解放思



想，开拓思路，与时俱进，多从事些前所未有的开拓性工作。

就精神传承来讲，要有计划、有组织，也可以自发地开展中国饮食文化开发、研究、宣导活动。所谓开发，就是拾遗补阙、搜罗爬剔，挖掘、收集、整理、保护饮食文化资源或资料，分门别类地编辑相应的资料集成；所谓研究，就是在开发的基础上对中国饮食文化从科学技术、民俗宗教、经济学、政治学到文学、史学、美学、哲学等全方位地进行审视，作横向或纵向、各民族和各阶层的立体比较分析的阐述和系统的论证，开展多种理论研究，揭示中国饮食文化内涵，使之成为今天物质文明、精神文明建设服务。所谓宣导，就是要利用一切物质设施、宣传媒体，加强舆论导向宣传，扩大对外文化交流，促使中国饮食文化走向世界，迈向未来。

第二节 关于饮食资源的反思

人类对自然的过量和无序的开发，不仅破坏了自然的和谐，而且也危及人类自身的生存条件——饮食资源匮乏。一些国家的政府和某些社会团体以及众多的学者都在呼吁应该重视自然的保护，并从各个民族的文化资源中找寻保护自然的成果。在1983年举行的世界哲学大会上，国际现象学会主席田纳西卡在大会发言中说：“西方常常在不知不觉中受惠于东方而不自觉，像莱布尼兹之重视普遍和谐观念即是个例证。”“普遍和谐”的观念是中国儒家的重要观念，体现的是儒家经典《周易》中突出的“保合太和”的思想。它包含着“自然的和谐”、“人和自然的和谐”、“人与人的和谐”、“人自我身心内外的和谐”等四个方面。这个观念无疑对当代社会有其正面的价



值。因为人类社会和谐了，就能很好地处理人和自然的关系；人与自然的关系处理好了，才能不破坏“自然的和谐”；生态平衡了，人类所需的饮食资源也就富足了。

一、饮食资源与生态现状

在人类刚刚进入 21 世纪的时候，我们回头看看 20 世纪的历史，可以发现已经过去的这个世纪，是人类社会飞速发展的世纪，是取得辉煌成就的世纪，但同时又是充满矛盾和灾难的世纪。在这百年间，发生了两次世界大战和无数次大大小小的局部战争，死亡了几千万人，破坏了大量人类经历多少世纪建立的文化遗产和生态环境。现今，世界虽走出了冷战时代，可人类面临的问题更多。随着科学技术的高度发展，给人类带来的进步确实巨大，但是，作为自然界一部分的人，在他们征服自然的过程中，不仅掌握了大量破坏自然的工具，也掌握了毁灭人类自身的武器。正像 1525 名科学家在 1992 年发表的一份《世界科学家对人类的警告》开头所提到的那几句话，“人类和自然正走上一条相互抵触的道路”。可以说，这个观点令举世震惊！人类对自然界的过量开发，资源的浪费，海洋的毒化，环境的污染，人口的激增，生态平衡的破坏，不仅破坏了“自然和谐”，而且严重破坏了“人和自然界的和谐”，严重地威胁着人类自身生存的条件。由于片面的物质利益的追求，对自然资源的争夺、占有和权力欲望的膨胀，尤其是由于人们无止境地追求感官的享受，不只竭泽而渔和烧林捕猎使很多动物濒临灭亡，而且使人类“自我身心内外的和谐”也遇到了严重挑战。

今日的中国社会正处在从传统走向现代的转型时期，这是一种巨大的进步，但同样不可避免存在着环境污染、资源破坏



的严重问题。我国当前关系国计民生最大的生态问题，是黄河和长江流域的水土流失。统计资料显示，每年来自黄土高原的泥沙，裹挟沃土有 16 亿吨向下游河道和大海倾泻，黄河输沙量相当于世界河流输沙总量的一半。长江在四川省的 56 万平方公里流域面积中，水土流失面积达 34 万平方公里，占 61%。长江每年经三峡带出泥沙 6 亿多吨，流失的氮、磷、钾相当于 35 万多吨化肥。另据 20 世纪 80 年代有关资料估算，每年伐木毁林面积共 3700 多万亩，造林成活面积赶不上毁林面积，植被大幅度受破坏，导致水土流失面积达 150 万平方公里，约占国土面积 1/6。由于灌溉不当导致土壤中水、盐不平衡，致使全国盐碱耕地发展到一亿亩。由于使用化肥不当，工业废水污染等造成的土壤退化现象也相当严重，直接影响了农作物生产和饮食资源的利用开发。

更有甚者的是对动物的滥捕滥杀，自毁生态环境的蠢事还在不断发生。根据有关方面的记录，20 世纪 80 年代中，每年有 9500 多头猫头鹰、7000 只其他鸟类，成了香港菜市场的畅销货。近年来香港年均进口鱼翅约 900 万吨，除了自行消化两成多，其余八成加工后批发到大陆和台湾。令人想象不到的是，目前鱼翅需要量最大的市场是大陆，足足占了 900 万吨中的一半以上，好像中国的饮食没了鱼翅就不像是中国饮食了。然而如此大量捕杀鲨鱼，必然给全球生态平衡带来非常大的危害。需要特别指出的是近 10 年来，鲍鱼的地位也突然发生了巨变，一时间成为宴客的颜面，一桌菜中若没了鲍鱼，就够不上标准。其实哪知道鲍鱼生长缓慢，一只达到身长 9 厘米基本要求的鲍鱼，至少在海中生长 5 年以上，产量极难满足市场的需求。鲍鱼消费量越来越多，一方面刺激了原料价格几倍、几



十倍地攀升，另一方面，产地为了短利而不惜竭泽而渔，鲍鱼个头越来越小，质量愈来愈告恶化。照这样情形发展下去，恐怕要不了几年，鲍鱼纵使未成绝响，“食必有鲍”也将成为空想。

二、天人合一与人伦道德

人自天地生，人永远是自然界中的一部分。这种天、地、人密不可分而合于一体的意识，在《周易》中反映得特别突出。《易·乾·彖》曰：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”天道的大化流行，万物各得其心，保持完满的和谐，万物就能顺利发展。人与自然界是一个统一的整体。《黄帝内经》也说“人以天地之气生，四时之法成。”人的生命体是客观自然的产物，凡事要合乎自然规律，而此和谐整体之宇宙又是在生息变化之中，因此，人应该体现“自然”（天地）的这一特点而自强不息。所以《周易》有“天行健，君子以自强不息”之说这个思想基础正是“天人合一”的思想。所谓“天”是“天道”，即宇宙的规律；“人”是指“人道”，即人和人类社会的道理。要实现“天人合一”得靠人自身的努力，只要人发挥本心的作用，就能达到“与天地合其德”的境界。

最能体现天、地与人的关系是生存环境，而保护环境则与人的道德相关。若为牟取财利，大肆砍伐森林，捕猎野兽，竭泽而渔，既无德也无道，就破坏了“天人合一”。《大戴礼·曾子大孝》说：“草木以时伐焉，禽兽以时杀焉，夫子曰：‘伐一木，杀一兽，不一其时，非孝也’。”“孝”是德行，与环保联系上，便是“天人合一”的反映。为此，《礼记·月令》从春、夏、秋、冬对砍伐植物、宰杀动物均做了详尽的规定，说明我国周朝时候，对自然环境和野生动物保护的力度是很强的。而



这正是“天人合一”思想的反映，对今天的人们应该有借鉴价值。破坏人类自身的生存环境，便是变天之道、绝地之理、乱人之纪！天道即自然规律，破坏自然环境，不就是变天之道吗？不就是绝地之纹理肌脉吗？破坏自然环境，不就是胡作非为，人类自己乱自己的法度、生存之规律吗？而保护环境，于人类是有大益的，是顺乎人情的。顺乎人情，就是合于礼仪、合于道德。

三、合理开发利用 保持生态平衡

当人类破坏了自然的和谐，危及人类自然的生存条件时，人类又呼吁保持生态平衡，并且积极寻找保持生态平衡的文化资源。

其实，在中国文化中，早就有保护生态平衡的思想观念，道家就吸收了《周易》中“保合太和”的思想，提出了“崇尚自然”的观念。老子所谓“人法地，地法天，天法道，道法自然”，道出的是一种反向的自然生化过程。按照他的理论，人应该效法地，地应该效法天，天应效法道，而“道”是自然而然的，不是人为的。也就是说归根结底，人应效法“道”的自然而然。人为什么应该效法“道”的自然呢？因为“人为”和“自然”是相对立的，违背了“自然”，人就会受惩罚。所以，老子说作为宇宙规律的“道”，由于它的特性是“自然无为”，对天地万物并不命令它们做什么，人就不应该破坏自然了。比老子晚一些的道家思想家庄子，曾提出了“太和万物”的命题。大意是说，在天地万物中本来存在着最大的和谐关系，因此人们应“顺之以天道，行之以王德，应之以自然。”人应该顺应天道的规律，按照王德来规范自己的行为，以适应自然的要求。比庄子稍后的儒家学者荀子对庄子“顺物之自然”的观



点提出过批评，认为庄子的思想有片面性，应该是对自然不只要“顺应”，而且还应去利用和征服它。所以，荀子主张“制天命而用之”。用今天的话说，就是对自然进行合理开发和利用。但是，在自然界遭到严重破坏，自然资源被过量开发，环境污染严重威胁人类社会生活的情况下，道家“崇自然”的思想，无疑对今人有着现实的启示。

结合儒道两家思想，饮食资源应从“保合太和”的精神出发，尊重自然法则当是我们今天反思的核心。在此核心思想指导下，首先要顺乎自然之时宜，节制固有食物资源，保持自然之本真，充分强化现有食物资源的利用率。例如，芦笋是我国比较古老的蔬菜，经研究发现它不只是一种营养味美的原料，也是具有抗癌作用的食物，特别在增强癌症患者的抵抗力方面有一定的作用，已引起世界的广泛注意。饮食烹饪界如能在芦笋上动脑筋，开发出适应抗癌的更多芦笋菜肴，必能取得良好的效益。其次要挖掘未被开发的食物资源和利用现代科技手段，开拓新的食物品种。这当中特别值得注意的是我国民间食用野生植物的经验，是新菜肴、新保健食品等开发的一大信息源。比如，现代人对糖又爱又怕，而能安全代替糖的东西实在不多。但在我国民间称为“甘茶”“蜜香草”的木本植物，学名叫“腊莲绣球”，其叶子又甜又香。早在一千多年前人们便将它作甜茶饮用，或作食品甜味剂。日本学者研究后发现其甜味约为糖精的两倍。倘若将其开发成菜品或添加剂，岂不消除了人们对糖的忧虑。可见合理开发利用野生植物，既能让人类饮食资源丰富多彩，又能保持生态平衡，还能最终达到人与自然和谐的终极关怀和最高境界。



第三节 未来全球饮食文化发展的反思

文化的发展大体总是通过“认同”与“离异”两个不同阶段来进行的。“认同”表现为主流文化的一致性，是文化在一定范围内的纵深发展，是对已成模式的进一步开掘。同时，又表现为对异己力量的排斥和压抑，其作用在于巩固主流文化已经确立的界线与范围，使之得以巩固和凝聚。“离异”则表现为批判和扬弃，即在一定时期内，对主流文化的否定和怀疑，打乱既成的规范与界线，对被排斥的加以兼容，把被压的能量释放出来，因而形成对主流文化的冲击乃至颠覆。这种“离异”作用占主导地位的阶段，就是文化转型时期。

在文化转型时期，对待传统文化往往并存着三种力量，即文化的保守主义、文化的自由主义和文化的激进主义。它们之间并存于同一框架之中的张力和搏击，正是推动文化以及社会前进的重要契机。

一、中西文化之争

20世纪以来，中国社会一直处于剧烈地动荡之中，从文化上看，它正是一个重大的转型期。从1919年五四运动前后，一直到今天，中国文化由于种种原因，一直处于转型状态。大致上说，五四时期以李大钊、陈独秀等为代表的激进主义者，以胡适、丁文江等为代表的自由主义者，以严复、梁漱溟等为代表的保守主义者，无非都是面对中国社会的急剧变化和世界文化的大动荡这同一问题，显示出不同的思想风格和不同的思考层面，即如何对待传统文化，如何接受西方文化和如何建构自己的文化等等。其激烈的争论，实质上是全盘西化和本位主



义的争论。

20世纪80年代中在中国出现的“文化热”中，同样有以反传统的激进主义者和主张引进西方人文主义、提倡自由思想的自由派以及维护传统的保守主义者。当时讨论的问题仍然是“古今中西”之争。争论的焦点是如何对待“传统”的问题。正是由这三派形成的文化上的张力，把中国文化推上了一个新的发展阶段。虽然他们对文化问题的观点在走向上不同，但却能比较理智地进行讨论，并在批判教条主义上有着共识，因此也就形成了前所未有的在推动中国文化发展上的合作关系。这无疑是中国学界一种非常可贵的经验。至于20世纪90年代悄然兴起的“国学研究”至今仍在热烈讨论之中，讨论的中心亦是如何认识和对待“传统”的问题。其走向现在尚难看清，恐怕还得观察一段时间。

总之，近百年来，在中国文化的发展问题上一直存在着“古今中西”之争。与此同时中国的知识界一直都关注着中国社会如何走向现代化，如何使中国文化重振辉煌。这种关注反映在饮食文化上，除了中餐、西餐优劣之争外，还有饮食文化的学科定位、烹调技艺的基本要求等问题。饮食文化学科定位争论较大，不同见解也多。有人认为它的文化性很强，应属文科类；有人认为它的技术强，应属工科类，甚而直言饮食属食品科学的一个分支；也有人认为烹饪的艺术性较强，应像法国那样视烹调为艺术；还有人认为饮食的本质在养生，应像日本那样视烹调为营养健身；另外，更有人认为饮食文化是横跨自然科学和人文社会科学的学科，所以“文化人类学”是中国饮食文化无比恰当的归属。在烹调技艺的要求上也存在着两种截然不同的观点，一种认为饮食既属食品科学的分支，烹调就应



定性、定量和搞标准化；另一种认为中国烹饪多是手工操作，烹调艺术性强，应继续坚持其模糊性，正像《吕氏春秋》中所讲“鼎中之变，口弗能言，志不能喻。”等等，真是仁者见仁，智者见智。

面对当代文化“全球化”咄咄逼人的挑战，我认为，凡是从事学术文化工作的学者，尽管学术观点不同、学术风格不同和所采用的研究方法不同，但只要大家都有一个复兴中国文化，重振中国饮食文化之心，并能将其放在世界文化发展总趋势中来考察，使得中国文化和中国饮食文化的真精神和现时代的时代要求接轨，无疑将是中国文化和中国饮食文化走出困境的惟一出路。如果“国学研究”、中国饮食文化研究离开学术的轨迹而意识形态化，那将可能背离某些学者热心弘扬中国文化、弘扬中国饮食文化的初衷。

二、中西饮食文化的比较

近现代以来，东西方文化之争，不只在中国引起了较大的反映，且在全球产生了东西文化比较学，饮食文化也不例外，客观点看，中西饮食文化的异同都有，具体表现在：

（一）饮食文化社会地位的异同。饮食文化在中国的社会地位比较特殊，“民以食为天”的话，充分说明饮食在中国社会地位的重要。饮食文化在西方社会的地位比较一般，与男女文化相较稍逊一筹。故有不少人认为，中国文化是饮食文化，西方文化是男女文化。

（二）饮食文化观念的异同。中国是美性饮食观，西方是理性饮食观；中国人注重五味调和，讲究色香味形兼备，追求的是身心愉悦，西方人注重营养，不论食物好吃不好吃，只要有营养，一定得吃下去；中国人注重统一与合食，追求的是整



体效果与群享，西方人注重单一与分食，追求的是个体效应与独享；中国人注重烹饪艺术，讲究个性化，多用手工烹制，西方人注重烹饪技术，讲究标准化，多用机械操作；中国人讲究熟烂，西方人讲研究生猛；中国人习惯于热食，西方人习惯于冷食。

（三）食物结构的异同。中国人以谷物为主，西方人以动物为主。其谷物，中国人多为粒食，西方人多为粉食；中国人主副食区分明显，西方人没有主副食的概念；中国人爱喝茶，西方人爱喝咖啡；中国人食后习惯吃水果，西方人食后习惯吃甜食。

（四）烹制方法的异同。中国烹调方法多种多样，基本烹调方法 30 多种，以炖、蒸、炒为特有，西方人烹调方法相对较少，一般有七八种，以煎、炸、烤见长。随之而来的是中国人多用圆底铁锅，西方人多用平底或不锈钢锅。中国人用筷子，西方人用刀叉。喝汤中西方均用调羹。

从上述中西饮食文比较中清楚地看出，中西饮食文化既有相同之处，又有差异之别。相同也好，差异也罢，这都是符合事物发展规律的，也是符合当前世界文化多元化发展趋势的。“相同”使中西方饮食文化有了“最低限度的共识”，可在此基础上进行对话。“差异”使世界饮食文化多彩多姿，可在此基础上进行交流。其实，人类的文化是多元的，每一种饮食文化都代表着它的特色，每个特色对整个人类来说都是有正面意义的，像京都的生鱼片、巴黎的法国大菜、罗马的意大利面食等都很吸引人。想想看，假如没有这些不同的吃，人类的文化多么单调无聊。再从理论上说，人类是动物的一种，动物的遗传品质是多元化，只有多元化才能适应环境不断地变迁，这个物



种才能够长久延续下去。所以人类文化维持多元化、多样性，则非常必要。世界饮食文化多元化更是人类这个物种能够长远发展的重要条件。

三、对中国菜诘疑的诘疑

尽管在理论上人们都承认饮食多元化存在的必要，但仍有部分人，尤其是从事“中西饮食文化比较”的部分学者，对中国菜的模式提出了诘疑。比如对中国菜以“味”为中心的追求加以责难，视手工操作为落后，把依靠厨师的经验看作现代化生产的阻力等。他们承认中国菜最诱人的就是口味，但又说目前发达国家对饮食的关注已远远超出“口味”之外，而是如何保证食物不受污染、如何控制食物的营养成分、如何创造美好的吃的环境、如何把烹调导入现代化生产轨道。诸如普遍应用现代工艺来处理烹调，凡能用机器取代的，就绝不用人力；可以用铁锅解决的，就不会用沙锅；他们可以在很短的时间里，把毫无烹调知识的人训练成像肯德基那样熟练的厨师，因为只需要按手册说明，加水加温、按档调档就行了。因此，他们认为，在讲究效率与实用的 21 世纪，像西餐那样将量化、简化、健康化等现代工业生产概念导入饮食，寻找新的发展契机，就是一种科学追求。

他们还认为中国菜制作对厨师经验的依赖最为人诟病。一个菜肴的好坏，完全取决于厨师的技艺，而厨师的技艺又因物料、环境和心情等的影响，往往难以正常发挥，菜肴成品的质量也就难以做到稳定和可控。明显的例子是广州的“清平鸡”。盛极一时的清平鸡，短短几年就陷入了式微，个中原因，厨师出走无疑是致命一击。而西式烹调如肯德基，无论北京、上海或西安、南京，无论厨师怎样变动，一年四季的出品都能保持



恒定的质量。因此，他们得出结论：中国菜这种“厨师机制”，难以融入现代化生产与现代化管理的轨道，甚至成了现代化的障碍。

基于上述观点，自上个世纪 90 年代至今，“改革”中国菜的呼声时有所闻。其内容大致是：吸引西餐追求营养、方便、快捷的优点，不以“口味”为中心；建立菜谱的营养健康标准，制定加工烹调质量的“标准菜谱”，统一菜点质量；规范菜肴制作的原料品种、投料数量、烹制方法及操作步骤，等等。这些主张虽有一定的合理性，但却几乎牵涉到中国菜肴制作的所有方面，尤其是中国菜肴的核心“软件”——口味。失去“口味”的传统，中国菜还成其为中国菜吗？因此，几乎所有的中国厨师和广大食者群，对此都不以为然。

他们对此其所以不以为然，首先是中国菜对“口味”的讲究是其一大优势，自有其内在的合理的人性化因素。大快朵颐的“口味”不但能满足人的生理欲望，从某种意义上讲，“口味”还是中国菜赖以形成和发展的支撑点。从《诗经·商颂》“和羹者，五味调”到如今做菜实践中的选料、刀工、火候、烹调等，都是以“味”为出发点和服从于“味”美这一目的的。可以说，“味”是中国菜的主髓与灵魂，抛弃了“口味”模式，无疑等于取消了中国菜。其实，世界上有哪个国家的菜少得了对味的追求？只不过国外许多风味流派的“味”，大都局限于味道和口感，不及中国菜对“味”的要求层次那么高，内涵那么丰富罢了。

其次，中国菜的味型与做工，既渗透着不同风味流派的影响，也有着浓厚的“地域情结”。麻婆豆腐的品味纵有千变万化，也是麻婆豆腐而非靓女豆腐，广州脆皮鸡到了兰州，也绝



不会变成兰州脆皮鸡。下一代厨师不管把中国菜作何种改革，其思考的“圆心”，很难完全地弃却文化传统。这种情形，同西方的酒庄文化倒很相似。在垄断竞争和现代化生产格局下，西方主要葡萄酒生产国，一直坚持自行种植、管理、酿造和销售的小生产模式，以体现小而精、独一无二的酿造风格。法国、意大利和西班牙，能以传统作坊式的酒庄文化，攀上世界葡萄酒的塔尖，那么，个性独具的中华美食所凭借的“厨师技艺”和地域情结，为什么就是要淡化、弱化，向洋菜的“现代化生产”看齐呢？在这里，正应了那句名言：越是个性，就越具共性；越是地方的，就越是世界的。中国菜要走向世界，不但不能抛弃以“味”为核心的烹调模式，相反，应把自身的这种特色和风格发扬光大。

至于“西菜比中菜更注重营养”之说，恐怕只能认为这是对中国菜的误解，自然，我也不敢苟同。因为中国有“医食同源”的悠久历史，在菜式的营养研究与实践上，起步比“西菜”早得多，成果也是举世公认的。当然，现行中国菜的配料和烹调方法，确有不完善的地方，某些方面并不符合营养学原则，但是，这些问题“西菜”也许比中国菜更为严重，没有理由厚彼薄此，成为“改革”中国菜，使之“西化”的理由。

四、未来中国饮食文化的定位

经济全球化对世界饮食文化的发展将产生重大影响。目前，世界饮食文化的发展出现了两股不同方向的有害潮流：某些西方国家从维护自身利益或传统习惯出发，企图把反映他们统治世界的价值观强加给其他国家和民族，仍然坚持“西方中心论”，千方百计推行西方饮食文化；与此同时，某些独立或复兴的民族和国家，抱着珍视自身文化的情怀，形成一种返本



寻根、固守本土饮食文化，排斥外来饮食文化的部落主义。如何使这两股相悖的潮流不致发展成大规模的对立，并得以消除，实为当前需要引起重视的一大问题。那么，究竟如何化解这一矛盾？《周易》中“保合太和”的思想为我们提供了有正面价值的启示。

《易·乾·彖》载：“乾道变化，各正性命，保合太和……万国咸宁”。这是“炎黄子孙的幸福论”，可以用来概括中国食道的“食”理。说明饮食之道也应推人事以明天道。其实，世界上所有的“道”，如果离开了使人活得更加美好和谐这个根本目标，它就失去了存在的意义，此诚所谓“道不远人”。中国饮食之道所以越来越为全人类所乐意接受，正是因为它是“各正性命，保合太和”……“万国咸宁”为终极目标的。

通过对中国易道、食道和人道的分析，我们已不难领悟到：在不同文化传统中，应该可以通过文化的交往和对话，在讨论中取得某种共识，使认识上的“不同”达到相互“认同”。这种相互“认同”不是一方消灭另一方，也不是一方“同化”另一方，而是在两种不同文化中寻找共同点，并在此基础上推动双方文化的发展，这正是“和”的作用。《易》道之“广大悉备”，就体现在“能通天下之志”的“和”。《礼记·礼运》说：“大道之行也，天下为公。”未来之世界饮食文化，必然是东西方饮食文化融合一体的“大同”文化，而中国饮食之道，正是为了促进“天下为公”。

以世界之广阔，民族、地域和传统文化之复杂繁多，各国风味流派自有其内在的特色和长处，不存在谁优谁劣、谁改造谁的问题。随着世界饮食的融入渗透，炊具的革新和菜点原料的日益多样化、成品化，市场竞争的激烈以及消费水平的提



高，中国菜的发展，应在保持传统的基础上，以更快的速度在与其他国家、地区的交往中，集外邦之长，融西洋之精，以适应当前经济全球化和饮食文化多元化新形势。在此，需要指出的是传承了《周易》“保合太和”思想，体现了包容、融合、共同发展的中国饮食文化，无疑应该充分发挥自身的优势，排除其过了时的部分，大力吸收其他饮食文化的先进因素，不断变革创新，为实现人类终极关怀的“大同”作出自己的贡献。这便是中国饮食文化的定位。

本印通假汗中，辨亭韻米（富），《日总件全第四》
 中，《藏書卷三十》自序并，辨亭韻米（富），《文五卷四》
 本印通假汗中
 中，《空正件四》自序并，辨亭韻米（富），《書集四章前中》
 本印通假汗中
 中，《藏書卷三十》自序并，辨亭韻米（富），《藏書新引》
 本印通假汗中
 中，《藏書卷三十》自序并，辨亭韻米（富），《藏書新引》
 本印通假汗中
 出辭古義上《干二十二》自序并，辨亭韻米（富），《干書》
 本印通假汗中



参考文献

《四库全书总目》，（清）永瑢等撰，中华书局影印本。

《周易正义》，（唐）孔颖达疏，转引自《十三经注疏》，中华书局影印本。

《中庸章句集注》，（宋）朱熹注，转引自《四书五经》，中国书店影印本。

《论语注疏》，（宋）邢昺疏，转引自《十三经注疏》中华书局影印本。

《孟子注疏》，（宋）孙奭疏，转引自《十三经注疏》中华书局影印本。

《老子》，（魏）王弼注，转引自《二十二子》上海古籍出版社影印本。



《庄子集释》，郭庆藩辑，中华书局 1982 年。

《荀子简释》，梁启雄著，中华书局 1983 年。

《晏子春秋集释》，吴则虞撰，中华书局 1982 年。

《淮南子》，（汉）刘安撰，转引自《二十二子》，上海古籍出版社影印本。

《尚书·洪范》，（唐）孔颖达疏，转引自《十三经注疏》中华书局影印本。

《周礼注疏》，（唐）贾公彦疏，转引自《十三经注疏》中华书局影印本。

《礼记正义》，（唐）孔颖达疏，转引自《十三经注疏》中华书局影印本。

《周易译注》，黄寿祺、张善文著，上海古籍出版社 1989 年。

《周易概论》，刘大钧撰，山东齐鲁出版社 1988 年。

《易经与中国文化》，周止礼著，北京学苑出版社 1990 年。

《周易与养生之道》，黄德昌等著，四川人民出版社 2001 年。

《易经应用大观》，郭俊义等著，江西高校出版社 2001 年。

《周易与经营之道》，吴世彩等著，四川人民出版社 2001 年。

《黄帝内经素问》，人民卫生出版社 1998 年。

《灵枢经》，人民卫生出版社 1997 年。

《吕氏春秋校释》，陈奇猷校释，学林出版社 1988 年。

《齐民要术选读本》，石声汉选释，农业出版社。1961 年

《本草纲目》，（明）李时珍撰，人民卫生出版社 1982 年。

《饮膳正要》，（元）忽思慧撰，中国书店影印本。



《洛阳伽蓝记校注》，范祥雍校，上海古籍出版社 1978 年。

《全唐诗》，（清）彭定求等修订，上海古籍出版社影印本。

《随园食单》，（清）袁枚撰，中国商业出版社 1984 年。

《林语堂文集》，林语堂撰，作家出版社 1995 年。

《论吃饭》，朱自清撰，转引自《消闲四品》湖南出版社 1993 年。

《漫谈中国人的吃》，李劫人撰，转引自《人生四事》湖南出版社 1995 年。

《烹调原理》，张启钧著，中国商业出版社 1985 年。

《中国饮食之道》，高成鸾撰，转引自《中国烹饪》月刊 1993 年 8—9 期至 1994 年 1—4 期。

《中国食经·食论篇》，熊四智撰，上海文化出版社 1997 年。

《中国食经·食礼篇》，陈光新撰，上海文化出版社 1997 年。

《中国饮食文化研究》，王子辉著，陕西人民出版社 1997 年。

《论中国古代饮食美学》，林永匡撰，转引自《中国食文化论文集》1997 年。

《味觉审美初探》，张振媚撰，转引自《中华食苑》一集 1994 年。

《商书·酒诰》，转引自《十三经注疏》，中华书局影印本。

《北山酒经》，（宋）朱翼中撰，转引自《说郛》中国书店影印本。

《觴政》，（明）袁宏道撰，转引自《说郛》中国书店影印本。



《茶经》，(唐)陆羽撰，转引自《说郛》中国书店影印本。

《中国茶文化》，陈香白著，山西人民出版社 1998 年。

《创造和谐》，〔美〕成中英著，上海文艺出版社 2002 年。

五 司

程日今立，继初程初，步真《新春》陈楚圣此手 1991 自
 于集照分曾篇于苦，同照近。种什湖知于炎五则，夫平个十望
 籍》开会会内并意国中，《进学封策》的步照川四味学大照
 。上照开等《界世对
 照索照义学是，照思学是照照音，并一另不照章各什是
 籍去引照学是照照照照照照出矣中引文食力从照音；引文食力
 照目其，照封照食力已学是照照照再，照音照照照照照；光
 照照学是照照照，未照照照照照引文食力已《易经》照照非天
 引文食力照中出示照义，照引照照照照照照中照照照照照照
 照出照照照照照照，此因。系关照照照照照照《易经》照照照
 照照照照照照照照照照照照，更重照照照照照某（要需照照照）



。本由通吉牛國中《周易》自15年，鄭氏制（書），《易經》
。平 8001 林強出引人西山，李白香齋，《詩文茶園中》
。平 5005 林強出藝文新士，蕭英中與（美），《新時空》

后 记

自1993年执笔撰成《绪论》算起，时写时辍，迄今已整整十个年头，现在终于脱稿付梓。这期间，若干篇曾分别载于扬州大学和四川烹专的《烹饪学报》、中国烹饪协会会刊《餐饮世界》等刊物上。

是书各章结构不尽一样，有的从易学思维、易学义理谈到饮食文化；有的从饮食文化中突出的问题谈到用易学理论去解决；还有的是先讲哲理，再联系到易学与饮食烹饪学，其目的无非是把《周易》与饮食文化密切联系起来，既证明易学在现代社会许多学科中发挥着导航的作用，又揭示出中国饮食文化植根于《周易》之中的深层关系。因此，行文之间难免出现（实际是需要）某些句段之重复，以保持理论体系之相对完整



性，这是特别应向读者交待清楚的。

我又要说清楚的是这是一部来之不易的书，是凝聚了许多人心血的书。因为是书横跨众多文化领域，但要成为有独到之见而又自成系统之作，且要思想深刻，文字通俗，雅俗共赏，难度之大可想而知。幸有前辈与时贤的辉煌巨著可资参阅，需要特别提到的是高成鸢、熊四智、陈光新、吴世彩、黄德昌、万伟成、陈香白、林永匡、张振媚等诸位先生（参考文献中的部分作者），有的是我的老朋友，经常在一起切磋学术问题，有的与我合作出过书，有的则接触较少，甚至有的仅是神交，可他们的宏著或论文均对我有较大帮助。事实上，是书中有些观点乃掠美于诸位先生的研究成果，我这里表示由衷感谢。我还要感谢陕西人民出版社张孔明先生破例于是书成稿过程中给予指教，并字斟句酌，批阅校改所付出的辛劳。只是作者学识浅陋，功力未逮，疏漏、错误在所难免，敬请方家不吝指正。

是书旨在通俗与普及，强调实际应用，若能在社会实践层面给予人们，尤其是身居饮食文化研究、教学、餐饮经营管理和烹饪技术之职位的人们以些许启迪，也就如愿以偿了。

作者

2003年6月于西安五味斋